เขียนให้คิด

นพ.ดำรงค์ ธนะชานันท์

เขียนให้คิด นพ.ดำรงค์ ธนะชานันท์



ข้อเขียนของหนังสือนี้มาจาก ข้อเขียน **สิ่งดี ๆ ในชีวิต กับ วีซอย ไฮแคลเซียม** ซึ่งบริษัท กรีนสปอต (ประเทศไทย) จำกัด สนับสนุนให้เขียนในหนังสือพิมพ์ คม ชัด ลึก ในปี 2545 ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าความนึกคิดเห็นส่วนตัวเหล่านี้จะสะท้อนให้ผู้อ่านได้ประเมินหรือนำไปคิดต่อเพื่อเป็นการสร้างสรรค์คุณภาพของชีวิตที่ดีขึ้นได้บ้างไม่มากก็น้อย

นพ.ดำรงค์ ธนะชานันท์

เมษายน 2546

หน้าต่างสาระ

เขียนให้คิด

คิดแล้วเขียน



เราจะให้ลูกเก่งไปถึงไหน?

เมื่อเร็ว ๆ นี้มีหมอรุ่นน้องมาหารือว่ามีลูกชายอายุ 10 ขวบอยากจะปลุกปล้ำให้แกร่งและเก่งในหลาย ๆ อย่าง อยากให้เรียนเก่ง ภาษาดี เล่นกีฬาเป็นหลายอย่างแล้วก็เล่นดนตรีได้ดี เขาบอกว่าในยุคของลูกเขานั้น หากไม่เก่งแล้วมีหวังอดตาย ในอนาคตสังคมจะยุ่งเหยิงแก่งแย่งกันอย่างเข้มข้น ใครดีใครอยู่ ถ้าแพ้ก็จะอดตาย

เขาจะส่งลูกเข้าติวเข้มภาษาอังกฤษอาทิตย์ละสามวัน เพราะอีกหน่อยโลกนี้จะใช้ภาษาสากลคือภาษาอังกฤษ ภาษาอังกฤษขนาดงู ๆ ปลาอย่างเรา ๆ นั้นหางานไม่ได้แน่นอน เขาจะส่งลูกเข้าเรียนกีฬาหลายอย่างเช่น เทนนิส กอล์ฟ ว่ายน้ำ ต้องตื่นแต่เช้า พอตกเย็นก็จะมีครูมาสอนดนตรีที่บ้าน เสาร์อาทิตย์ก็ให้เรียนพิเศษวิชาศิลปะที่โรงเรียนและคอมพิวเตอร์เพื่อมุ่งมั่นให้ได้เกรด เอ ลูกก็จะเก่งขึ้นอย่างทันตาเห็น

ผมให้คำตอบหมอรุ่นน้องคนนั้นว่าอย่างไรรู้ไหมครับ

ผมตอบว่าเห็นด้วยเพียงครึ่งเดียว!

ผมกำลังหยุดคิดและสงสัยว่า เราจะให้ลูก ๆ หลาน ๆ เราเก่งขนาดไหน? เก่งเพียงไรจะพอ สำหรับสังคมในอนาคต

มีคนเคยพูดว่าในอนาคตสังคมจะเป็นหนึ่งเดียว คือโลกจะเล็กลงมากติดต่ออะไรก็ง่ายดาย ภาษาก็จะเป็นสากลคือภาษาอังกฤษ ความคิดความอ่านก็จะเหมือน ๆ กันทั้งโลกเพราะโลกสื่อกันอย่างรวดเร็วในยุคข้อมูลข่าวสาร เด็กสมัยนี้ก็ฟังเพลงและแต่งตัวคล้ายกันทั่วโลกอยู่แล้ว กินอาหารก็เหมือน ๆ กัน ดูหนังก็เหมือน ๆ กันเป็นแฟชั่นทั่วโลก อีกไม่นานนักสังคมก็จะเป็นหนึ่งเดียวอย่างที่เรียกว่า one earth one world

การแก่งแย่งเพื่ออยู่รอดก็จะเข้มข้นขึ้น ต้องเรียนให้เก่งมาก ๆ ต้องรอบตัว จะต้องปลูกฝังความมุ่งมั่นเพื่อความเป็นเลิศ ใครไม่เก่งก็อยู่ไม่รอดในสังคมและก็จะมีแต่ความทุกข์ที่ไม่เป็นเลิศ

ผมกำลังถามตัวเองว่า จริงหรือเปล่า
จริงไหมที่เราจะต้องพยายามสอนหรือปั้นลูกให้เป็นเลิศ ไม่อย่างนั้นจะอยู่ในสังคมอนาคตอย่างมีแต่ความทุกข์ ผมมองแต่เพียงว่าสิ่งที่คุณหมอรุ่นน้องกำลังจะสร้างใส่ให้ลูกนั้นเป็นแต่เพียงคุณสมบัติที่เป็นเพียงวัตถุนิยม เป็นการสร้างคุณสมบัติเป็นสิ่งที่วัดได้ว่าได้เกรด เอ เป็นสิ่งที่จับต้องได้ วัดได้แข่งขันกันเพื่อให้ได้ที่หนึ่ง เพื่อชนะ

ทำไมเราไม่เหลียวแลในเชิงคุณธรรมที่วัดกันไม่ได้กันบ้าง

ทำไมเราไม่สอนลูกให้รู้จักการให้ รู้จักการเผื่อแผ่ ไม่ใช่จะแก่งแย่งเพื่อไปสู่จุดสูงสุดอย่างเดียวโดยไม่สนใจอย่างอื่น เราดี เราเด่น ก็หวังที่จะชนะเท่านั้น และอันที่จริงสังคมไม่ว่าจะเป็นวันนี้หรืออนาคต ผมก็ว่าเราต้องการเพียงคนที่มีคุณภาพ ไม่ใช่คนที่เพียงแต่เก่ง

ผมว่าชีวิตคนเรานั้นจะมีสุข คงไม่ใช่เพราะเราอยู่ที่จุดสูงสุดเท่านั้น
ผมได้เห็นคนที่อยู่สูงมาหนักหนาแต่ก็ไม่นานที่ต้องลงมา ลงมาแล้วก็ขาดสุข
แล้วเราจะทำอย่างไร เราจะแนะนำหมอคนนั้นให้สร้างลูกเพื่อดำรงอยู่ในได้อนาคตอย่างไร

ที่ผมนึกได้ขณะนี้ก็คือ เราคงต้องเน้นการเรียนการสอนในเชิงคุณธรรมให้มากขึ้น ไม่ใช่วัดทุกสิ่งทุกอย่างที่จับต้องได้และให้รางวัลกับคนเก่งเท่านั้น

วิธีการหนึ่งที่ผมเห็นหนทางก็คือ ให้เรายึดถือความเป็นตนเองของสังคมของเรา ไม่ต้องไปตามเขาอย่างไม่มีสติ โลกเขามีอะไรใหม่ก็ต้องวิ่งหาและยึดถือว่าดี ว่าเหมาะกับสมัยไปเสียหมด

ผมคิดว่าเราน่าที่จะให้ลูก ๆ ได้สัมผัสกับพุทธธรรมบ้าง ให้รู้ว่าความดีงามนั้นไม่ใช่เป็นสิ่งที่เป็นวัตถุและความเก่งสุดนั้นก็คงไม่มีที่สิ้นสุด ให้รู้จักว่าทางสายกลาง ๆ นั้นคืออะไร รู้จักเพียงพอ และไม่ใฝ่หาวัตถุจนเกินไป จุดมุ่งหมายของพ่อแม่ก็ไม่ใช่ว่าจะต้องมุ่งที่จะให้ลูกเป็นที่หนึ่งหรือชนะอยู่เสมอ

คนที่ไม่ไปแข่งขันกับเขาที่จะเป็นที่หนึ่งนั้นมักจะมีสุขกว่าคนที่คอยใฝ่หาจุดสูงสุด

ขอให้โชคดีนะครับ

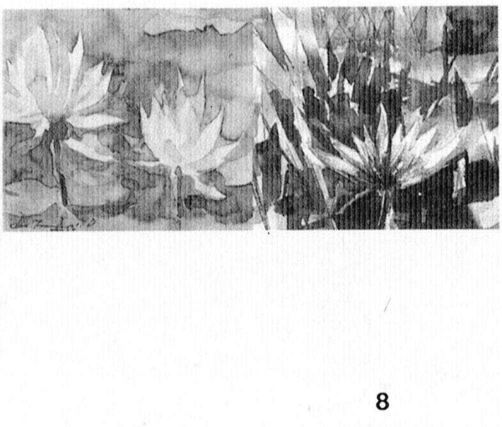
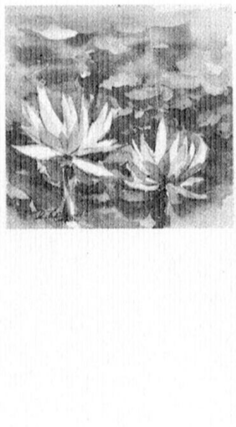
[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]


คนไทยไม่ค่อยอ่านหนังสือ จริงหรือไม่?

ผมตั้งชื่อให้ดูน่ากลัวไปหรือเปล่าไม่ทราบ แต่อย่าเพิ่งเข้าใจผิดแล้วกัน เพราะอันที่จริงผมก็คิดอยู่เสมอว่าจะคุยเรื่องนี้สักที

ผมเคยตั้งข้อสังเกตมาเสมอว่าเวลาผมออก OPD (ห้องตรวจโรค) เดินผ่านคนไข้นั่งรอหมออยู่มากมาย ก็มองเห็นว่าคนไข้น้อยคนที่นั่งอ่านหนังสือ ในบางโรงพยาบาลที่มี TV ก็เห็นดูกันมากกว่า 80% เวลาผมขึ้นรถไฟฟ้าก็เห็นคนยืนมองหน้ากันหรือไม่ก็พูดโทรศัพท์กันยาวนาน คนอายุปูนผมก็เกิดความหงุดหงิด

ที่หงุดหงิดก็เพราะผมอยากจะได้เห็นมานานนักหนาคือคนอ่านหนังสือกันมาก ๆ แทนที่จะเอาเวลาไปมองตากันหรือดูแต่ทีวี ผมไปอ่านบทความที่ไหนนานมาแล้วว่า คนไทยนั้นอ่านหนังสือน้อยมาก เฉลี่ยแล้วคนละปีละหนึ่งเล่มไม่เหมือนคนต่างประเทศ ผมก็ไม่ทราบว่าเอาสถิติมาจากไหน แล้วบอกว่าในต่างประเทศ ในบ้านเมืองที่เขาพัฒนาคนนั่งรถเมล์ นั่งรอหมอ นั่งรถไฟฟ้าเขาก็อ่านหนังสือกันเป็นส่วนใหญ่ ดูจะว่าว่าเป็นกิจกรรมปกติของคนในประเทศนั้น ๆ

ผมอดแปลกใจไม่ได้ว่าคนไทยทำไมถึงละเลยหรือไม่สอนกันหรือไม่สร้างนิสัยนี้ (เราต้องทำตามเขาอีกหรือ?)

เราสบาย ๆ กันจนเคยชินแล้วกระมัง ผมไม่ได้มองในแง่ร้ายเป็นอันขาด เพราะอันที่จริงถนนหนังสือบ้านเรามีมากมาย มีหนังสือผลิตออกมามาก มีนักเขียน สำนักพิมพ์ก็มาก เวลามีงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติผมไปดูก็พบคนมากมายแน่นไปหมดน่าชื่นใจ ดู ๆ ว่าน่าจะมีคนอ่านคนสนใจ

หรือรักหนังสือมากพอดู ยิ่งตอนนี้ทางการได้เปลี่ยนที่แสดงงานไปที่ศูนย์ประชุมสิริกิตที่ใหญ่โตเห็นคนแน่นผมก็ดีใจ

แต่ทำไมถึงไม่ค่อยเห็นคนอ่านหนังสือในที่สาธารณะ ขี้อายหรือขาดสมาธิที่จะอ่านเลยต้องเอาไว้อ่านที่บ้าน หรือจะเป็นเพราะขี้เกียจพกพา

ผมคงหาคำตอบที่ถูกต้องไม่ได้แน่นอน

คุณลองสังเกตดูซิครับว่า ที่ป้ายรถเมล์ มีคนกี่คนหยิบหนังสือพิมพ์หรือวารสารมาอ่านทั้ง ๆ ที่ยืนรอรถกันอยู่เฉย ๆ คงจะทอดอาลัยตายอยากกับบริการของรถเมล์หรือไม่ก็ต้องระวังตัวเพราะรถเมล์จะเฉี่ยวเอาก็เป็นได้

อย่าหาว่าผมเอาตัวเองมาเป็นบรรทัดฐานเลย ผมเคยชินกับการอ่านแล้วก็มักพกอะไรก็ได้ไว้อ่าน โดยมากก็ไม่ใช่วิชาการอะไรหรอก อาจเป็นหนังสืออ่านเล่น ยามกลุ้มใจที่ต้องอ่านเรื่องลึกลับมัน ๆ เวลาอารมณ์ดี ๆ ก็อ่านเรื่องที่น่าสนใจหรือพุทธปรัชญา อ่านหนังสือ pocketbook ภาษาอังกฤษไม่ใช่จะดัดจริตรังเกียจหนังสืออ่านเล่นภาษาไทยหรอก แต่ผมว่าอ่านลุย ๆ ไปก็ได้ฝึกปรือภาษาและอันที่จริงพวกนักเขียนระดับอินเตอร์นั้นเขาเขียนได้สมจริงสมจัง หนังสืออ่านเล่นก็มีเรื่องราวที่เป็นความรู้สอดแทรก ที่ผมมักจะเอ่ยอ้างเสมอก็คือว่าเราจะทำอะไร จะเล่นอะไร หรือสนใจอะไร ผมว่าเราควรอ่าน จะดื่มไวน์ก็หาหนังสือไวน์มาอ่าน จะกินกาแฟก็ลองเอาเรื่องกาแฟมาอ่านดูสักหน่อย จะเล่นกอล์ฟก็อ่านตำรา จะฟังเพลงคลาสสิกก็อ่านเรื่องราวดูสักหน่อย จะไว้โม้หรือจะเอาไว้ศึกษาต่อก็ดีทั้งนั้น ดีกว่าคนบางคนที่ดื่มไวน์มาหลายปีแต่ไม่เคยอ่านเรื่องไวน์สักนิดเดียว

ผมมีข้อแนะนำสองข้อ

ข้อแรกคือการอ่านอย่างเอาใจความ เขาเรียกว่า skim reading คืออ่านเอา central idea อย่างเช่นอ่านหนังสือพิมพ์ข่าวทั่ว ๆ ไป จะเห็นว่าหนังสือพิมพ์เขาทำเป็นคอลัมน์ไว้แคบ ๆ นั้นมีวัตถุประสงค์ที่จะให้พับไว้อ่านสะดวกแบบ skim ที่จริงตำราการสอนการอ่านนั้นมีมากถึงขนาดให้ฝึกเอาสายตากวาดไปตรงกลางคอลัมน์ลากลงมาปรีด ๆ แล้วหัดจับใจความ ประธานาธิบดีสรอ.หลายคนที่อ่านข่าวสรุปอย่างนี้อย่างรวด

ข้อแนะนำที่สองคือการอ่านอย่างพินิจ ซึ่งก็ตรงตัวอยู่แล้วว่าอ่านอย่างเอาเห็นเอาตาย หนังสือ (ผมไม่เอาตำราวิชาการมารวม) บางชนิดต้องการความจริงจัง ไม่ใช่เพียงได้เนื้อหาอย่างเดียวแต่จะต้องอ่านวกไปมาเสียด้วย ผมไม่ได้บอกว่าหนังสืออ่านเล่นเราไม่ต้องอ่านอย่างพินิจ เพราะหนังสือดี ๆ บางเล่มไม่ว่าไทยหรืออังกฤษนั้นมีความสวยงามอยู่ในตัว ยิ่งใช้เวลาก็ยิ่งพบความหมาย ยกตัวอย่างเช่นหนังสือเกี่ยวกับศาสนา มีหนังสือของ ทิค นัท ฮาน หลายเล่มที่ผมอ่านแล้วอ่านอีกแถมขีดเส้นใต้ด้วย หนังสือของท่าน ดไลลามะ และของท่านเจ้าคุณปยุตโต ต้องอ่านแล้วอ่านอีกอย่างช้า ๆ เวลาผมอ่านหนังสือของอาจารย์ คึกฤทธิ์ หรือหนังสืออ่านเล่นหลายเรื่อง ผมจะอ่านช้า ๆ ให้ได้อรรถรส ใครอ่านมาถึงตรงนี้จับความได้เนื้อหาหรือเชื่อผมนิดหน่อยผมก็ดีใจแล้วครับ

การใฝ่หาความรู้จากการอ่านนั้นมีแต่จะประเทืองปัญญาและทำให้คนเป็นคน

เขียนมาถึงตอนนี้ผมก็มองไปที่คนใกล้ตัวผมที่บ้านที่เป็นนักอ่านตัวยง อ่านสารพัด หนังสือเต็มบ้านแต่เวลาขึ้นรถไฟฟ้าหรือรอหมอก็ไม่อ่านให้คนเห็นหรอก ผมว่าคนไทยนั้นคงเอาเวลาไปนั่งมองคนหรือครุ่นคิดอะไรเพื่อคลายเครียดมากกว่า คนฝรั่งนั้นถูกสอนมาอย่างนั้นก็ทำต่อไปเราจะต้องตามทำไม? คุณเห็นด้วยไหมครับ?



บัวขาบ : สีน้ำ ขนาด 40 x 50 ซม. กระดาษ Arches 300 g/m^2 2437
ศิลปิน : นพ.ดำรงค์ ธนะชานันท์

มาสะสางสิ่งที่เราสะสมเสียบ้างดีไหม?

ผมเกิดอาการแพ้ขนหมาขึ้นมาเฉียบพลันเร็ว ๆ นี้ หมอบอกว่าในห้องนอน ห้องทำงาน ในรถ ขนหมาจะค่อย ๆ สะสมจนร่างกายมีปฏิกริยาออกมาต้าน เมื่อถึงระดับหนึ่งก็จะแสดงออกมาว่าเลยขีดแล้ว ก็จะมีอาการแพ้ หายใจฝืด ติดขัด

เมื่อถึงขั้นนี้ ผมก็เลยต้องมาสังคายนาการสะสมของของเราในบ้านเป็นการใหญ่

ก็เป็นการดีที่ได้โอกาสคิดและพิจารณาเรื่องใกล้ ๆ ตัวนี่เอง

คนเรานั้นก็แปลก จะเรียกว่าน่าสนใจก็ได้ที่คนเราเป็นนักสะสมแบบต่าง ๆ กัน มองไปในแง่ดีก็ได้ คือการมีงานอดิเรกทำ ที่บ้านเรามีไม้ขีดที่เก็บไว้เป็นหลายร้อยใส่โถแก้วไว้ดูว่าสวยงาม ไม้ขีดได้มาจากการไปกินอาหารหรือไปโรงแรม ขึ้นรถ ขึ้นเครื่องบิน ไปต่างประเทศ ไปดูพิพิธภัณฑ์ มีไม้ขีดตั้งแต่ธรรมดา ๆ ไปจนถึงเป็นแผ่นหนัง หัวไม้ขีดมีสีต่าง ๆ กัน ความยาวตั้งแต่ยาวธรรมดาจนถึงยาวเป็นคืบ เราเก็บกระดิ่งหรือระฆังไว้เป็นร้อย มีกระดิ่งจากประเทศต่าง ๆ เป็นกระเบื้อง เป็นทองเหลืองเป็นแก้ว เป็นเงิน ดูไปก็ระลึกไปถึงเรื่องราวเก่า ๆ ที่ได้ไปเที่ยว ไปเห็นมา

เก็บกระต่ายแบบต่างๆ ตั้งแต่กระดาษ กระเบื้อง ไม้ สาระพัดจากประเทศต่างๆ ทั่วโลกเกินร้อย ยังเก็บหนังสือนับเป็นพันที่ชอบมากก็ไว้ในห้องนอนเสียอีกเสื้อผ้าที่ใส่ไม่ได้แล้วแต่ยังสวยยังดีก็เก็บไว้ เนคไทที่ชอบๆ เก็บไว้นับหลายร้อย ของรักของหวงรู้สึกมีมากจนเกินความจำเป็น เราเสียดาย หวง และเก็บไว้ เก็บของมากมายเพราะบางทีนึกว่าจะได้เอามาดูมาชื่นชม หรือกลับมาใช้อีกแต่ที่ไหนได้ ไม่เคยได้ดูหรือนำกลับมาใช้อีกนับเป็นเวลาหลายๆ ปี

บางคนเก็บสะสมของจนเป็นงานและทำเงิน เช่นสะสมของเก่าหรือสะสมแสตมป์ หรือสะสมเครื่องลายครามซึ่งผมไม่ได้มีเจตนาที่จะนำมาคุยถึงวันนี้ สิ่งที่ผมอยากจะมาถ่ายทอดความคิดก็คือการเก็บสะสมของที่รังแต่จะรกบ้าน เพราะคิดเสียดาย

ผมหยุดถามตัวเองว่าเราสะสมและเก็บแล้วก็หวงไปนักทำไม มีประโยชน์แค่ไหน บางทีเราจะตอบได้เลยว่าก็ไม่เห็นมีประโยชน์อะไรแต่เวลาเราจะสะสางหรือทิ้งไปจะเริ่มอย่างไรผมมีข้อคิดที่จะแนะนำคือประการแรกเห็นจะเป็นต้องตัดใจซึ่งก็คงไม่ใช่เรื่องง่ายเพราะอย่างที่ว่าเป็นของรักของชอบ อายุมากขึ้นก็มักจะทำใจได้ดีขึ้น เรียกว่าพยายามไม่ผูกติดกับอะไรมากนัก แต่ก็ยังยาก ยิ่งเอามาดูและย้อนคิดไปถึงเบื้องหลังที่เก็บสะสมไว้ก็ยิ่งทำใจยาก

มีหนังสือเล่มหนึ่งเขียนโดย เซ็น เจมส์ เรื่องทำชีวิตให้เรียบง่าย (Simplify your life : Elaine St. James) มีอะไรน่าสนใจและน่านำมาใช้ (บางอย่างก็มาใช้ไม่ได้หรอก ดังที่ผมจะว่าต่อไป) แต่ผมจะนำเอาเรื่องการสะสางของในบ้านมาคุยเพราะรู้สึกว่าได้ผลดีในระดับหนึ่ง

เขาบอกว่าของอะไรที่เรายังเสียดายเช่นหนังสือที่เป็นประเภทแมกกาซีนสวย ๆ กรอบรูป รองเท้าที่ไม่ได้ใช้เสื้อผ้าที่รัก ๆ สมัยยังเป็นหนุ่มเป็นสาวใส่ก็ไม่ได้เพราะเล็กไปแล้วก็เอาใส่กล่องใหญ่ ๆ ไว้โดยไม่ต้องเขียนหน้ากล่องว่าเป็นอะไร ปิดผนึกไว้ให้เรียบร้อยไว้ในห้องเก็บของ ทิ้งไว้ครึ่งปีหรือหนึ่งปีก็ได้ ถ้าเราไม่เคยนึกถึงหรือจะต้องเปิดนำมาใช้ในระยะเวลาครึ่งปีหรือหนึ่งปี **พอถึงเวลาก็โยนทิ้งไปได้เลยโดยไม่ต้องไปดูมัน**

ผมเอาวิธีนี้มากำจัดสไลด์วิชาการและท่องเที่ยวไปหลายร้อย กวาดลงกล่องแล้วไม่ต้องส่องมองว่าเป็นรูปอะไร กำจัดแฟ้มงานหรือบันทึกที่เคยคิดว่าเป็นประโยชน์หรือจะเป็นประโยชน์คนต่อ ๆ ไปได้เป็นหลายกิโล เสื้อยืด รองเท้าที่เก็บ ๆ ไว้เพราะเสียดายว่ายังดีอยู่ก็สามารถกำจัดได้โข เมื่ออาทิตย์ก่อนเราสองคนร่วมใจกันตัดใจทิ้งเกียร์ดำน้ำและเครื่องประกอบการเล่นเรือใบ ตั้งแต่รองเท้า ถุงมือ เสื้อชุดดำน้ำอันสวยงาม หน้ากาก อุปกรณ์ต่าง ๆ ไปถึง เรคกูเรเตอร์ เครื่องนอนเต้นสำหรับเวลาไปดำน้ำ รวมทั้งเสื้อชูชีพ 7–8 ตัว สามสี่กระเป๋า ยกให้คนงานไปเลยไม่ต้องไปกวนใจให้ใครอีก รู้สึกโล่งโล่งใจ โล่งพื้นที่ในบ้าน และก็แปลกไม่หลงว่าสักวันจะกลับไปเล่นอีก มันน่าจะทิ้งไปเสียนานแล้วทีเดียว

หนังสือนี้มีความคิดแปลก ๆ ดีหลายอย่างเช่น อยู่บ้านใหญ่ ๆ ไปทำไม มาอยู่บ้านเล็ก ๆ ดีกว่า ทำตัวให้เรียบง่าย เสื้อผ้ามีไปทำไมเยอะแยะ เนคไท มีแค่ 4–5 เส้นก็พอ ไม่ต้องไปคอยคิดว่าวันนี้จะเลือกผูกเส้นไหนให้เหมาะกับเสื้อ ย้อนอ่านมาถึงตรงนี้คนที่บ้านผมได้โอกาสก็บอกว่าทำไมไม่เอาเนคไท โกยใส่กล่องผนึกแล้วโยนทิ้งไปเสียบ้างเหมือนกับที่ผมบอกว่าให้เอาเสื้อผ้าเก่า ๆ ไปยกให้คนอื่นเขาเสีย ผมก็ยังทำใจไม่ได้ทั้ง ๆ ที่คิดอยู่นานแล้วว่าจะลด จะละ จะไม่สะสมอะไรเพิ่มอีก

ผมลองหยุดคิดมองหาสิ่งรอบ ๆ ตัวแล้วตั้งคำถามตามข้อเขียนในหนังสือว่า ถ้าตอนนี้ไฟไหม้ใหญ่ลามเข้ามาแล้วให้เลือกของได้ 1-2 ชิ้นแล้วเราจะเลือกอะไร มองไปมองมาก็เห็นได้ว่าของทุกอย่างเราเสียไปหรือไม่มีก็ย่อมได้ทั้งนั้น คิดอย่างนี้แล้วคงจะทำใจได้เร็วขึ้น แล้วผมก็ตั้งใจว่าจะพยายามสะสางสิ่งที่สะสมมาช้านานให้มากขึ้น

คุณมีวิธีกำจัดของที่สะสมไว้ได้ผลชะงัดก็บอกมาได้ครับ

ความสุขที่ไม่เหมือนกัน

เมื่อสองวันที่แล้วผมทำปากกาหมึกซึมแสนสวยมีชื่อดังติดอันดับหายไปอีกด้ามหนึ่ง ผมเป็นคนชอบปากกาหมึกซึมแทนที่จะใช้ปากกาลูกลื่นหรือปากกาลูกลื่นที่แจกแถมกันซึ่งหายไปก็ไม่เป็นไร มีเพื่อนเคยถามว่าทำไมเอาปากกาแพงๆ มาใช้ หายไปก็ไม่คุ้ม พอหายเข้าทีไรก็รู้สึกไม่ดีทุกครั้งไป ก็อย่างที่ผมได้เคยเขียนไปแล้วว่าจะเลิกสะสม จะเลิกเก็บ ผมถึงเตือนตัวเองเสมอว่าเมื่อของหายเราก็ต้องทำใจเป็นธรรมดาว่าอย่าไปผูกพันมากนัก เสียดายที่หายสักพักก็พอ สรรพสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ไม่มียั่งยืน เมื่อมีได้ก็หายได้จะไปฟูมฟายทำไม

ที่ผมเอาเรื่องปากกาหายมาเขียนในครั้งนี้ก็เพราะว่า ผมมีเพื่อนแพทย์อยู่คนหนึ่งที่มีปากกาดีๆ ที่คนให้เป็นของขวัญมากมาย สวยๆ ราคาแพงๆ เก็บไว้จนเก่าเพราะสียดายที่จะใช้กลัวจะหายแบบผมก็เลยเก็บไว้ในตู้อย่างดี ที่จะใช้ประจำวันก็เป็นปากกาของแถมเหน็บที่กระเป๋าแลดูว่าโก้ไปอย่างนักวิชาการแสนประหยัด

เพื่อนอีกคนมีบ้านใหญ่โตมีตู้เก็บจานชามสวยงาม ชุดน้ำชาจากร้านมีชื่อในยุโรป อีกตู้ก็เป็นแก้วเจียรนัย ทั้งแก้วไวน์ แก้วบรั่นดีจากบริษัทชื่อดังก้องโลก แต่ไม่เคยใช้เพราะกลัวแตก จะเอาไว้ใช้ในโอกาสพิเศษซึ่งถึงตอนนี้อายุปาเข้าไปค่อนคนแล้วก็ยังเก็บไว้โชว์อีกนั่นแหละ ไปทีไรก็เห็นกินจานพลาสติก แก้วน้ำก็คือแก้วที่ธนาคารแจกตอนปีใหม่เพราะมีเงินเก็บไว้มาก ถ้วยกาแฟจากร้าน

ของแถม เขาบอกว่าคนใช้ล้างไม่ดีก็จะแตกเอาของดี ๆ มาใช้ทำไม ผมว่ามีสมบัติแล้วเป็นทุกขลาภอย่างนี้ไม่มีเสียดีกว่า

ผมเคยอดนินทา(ในใจ)คนที่เอาพลาสติกหุ้มเบาะหนังในรถคันสวยเพราะกลัวหนังจะเสีย หรือคนที่ถือกระเป๋าเอกสารหนังอย่างดีแต่เอาซองผ้าเย็บหุ้มไว้เพื่อกันเปื้อนไม่ได้ จานชามดี ๆ แก้วที่สะสมไว้จะเผื่อไว้รับแขกพิเศษ คนที่กลัวของชำรุดและแสนถนอมนั้นผมว่าคงไม่ค่อยจะมีรายการเชิญแขกไปเลี้ยงที่บ้านแน่ ดังนั้นของใช้สวยงามก็จะเป็นของมีไว้สำหรับโชว์ในตู้เพื่อแสดงฐานะเท่านั้น

ผมเคยอ่านหนังสือเกี่ยวกับแนวคิดและปรัชญาเล่มหนึ่งนานมาแล้ว จำได้ว่ามีเรื่องว่าหญิงสาวคนหนึ่งเก็บเสื้อนอนแสนสวยที่สมัยเป็นแฟนกับสามีซื้อให้ในวันเกิด ไม่ยอมใส่เสียทีเพราะเสียดายและกลัวว่าซักลำบากจะขาดเสีย รอจนไปค้นพบวันที่เป็นมะเร็งใกล้ตายจึงเพิ่งจะเรียนรู้ว่าชีวิตคนเรานั้นไม่ยาวนานนัก ความสุขใกล้ ๆ ตัวที่จะหาได้ก็รีบ ๆ ทำเสียจะไปเสียดายหนักหนาทำไม ทำไมไม่หัดชื่นชมการที่ได้จับต้องปากกาดี ๆ แทนที่จะเอาไว้คอยดูอยู่ในตู้ ทำไมไม่ดื่มไวน์จากแก้วดี ๆ ที่เก็บไว้ หรือนั่งเบาะหนังแท้โดยไม่ต้องเอาอะไรมาหุ้ม

อ่านมาถึงตรงนี้ ถ้าคุณมีสมบัติต่าง ๆ ที่ผมว่ามาตั้งแต่ปากกา ช้อน จานชาม แก้วน้ำ แก้วไวน์ แม้แต่เหล้าในตู้โชว์ ลองคิดดูซิครับว่าพรุ่งนี้โลกจะถล่มหรือจะมีดาวมาชนโลกให้พินาศไปในวันสองวัน หรือคุณจะเป็นโรคร้ายชีวิตที่ไม่แน่นอนจะตายวันตายพรุ่ง หรือว่าคุณจะเป็นอัมพาต

เพราะเส้นเลือดในสมองเกิดระเบิด คิดอย่างนั้นแล้วคุณอาจจะเสียดายน้อยลงไป แล้วลองเปลี่ยนทัศนะมาใช้ของเพื่อเสพหาความสุขจากสมบัติที่คุณสะสมมานั้นดูบ้าง คุณอาจจะมีชีวิตที่มีรสชาติมากขึ้นก็ได้

แต่ถ้าคุณอ่านมาถึงตรงนี้แล้วยังเห็นว่าความคิดของผมนั้นผิดก็ขออภัยและขอให้คุณมีแต่โชคก็แล้วกันครับ ความสุขของคนไม่เหมือนกันนี่ครับ



ดอกบัว : สีน้ำ ขนาด 24 x 34 ซม. กระดาษ Arches 300 g/m^2 โดย นพ.ดำรงค์ ธนะชานันท์ 1998

หาสุขด้วยการปิดประตู

เมื่อเร็ว ๆ นี้มีเพื่อนมาจากอเมริกาหลายคน พอได้พบกันก็ถามเรื่องโน้นเรื่องนี้

ส่วนมากก็มักจะเป็นเรื่องการเมืองหรือเรื่องบุคคลดังในสังคมเมืองไทย คงเป็นธรรมดาของคนไทยที่อยู่เมืองนอกนาน ๆ พอมาเมืองไทยก็อยากได้รับข่าวเบื้องหน้าเบื้องหลัง หรือข่าวซุบซิบ

เพื่อน ๆ ผิดหวังที่ผมไม่สามารถให้ข่าวที่เพื่อน ๆ อยากจะรู้ได้เป็นส่วนใหญ่ เรียกว่าตกข่าวนั่นแหละ ผมกลับมาคิดดูว่าเป็นอย่างไร แล้วก็ได้ข้อสรุปว่าเป็นจริงไหม? ผมตอบตัวเองว่าเป็นจริงเพราะผมตั้งใจทำมาหลายปีแล้ว

อย่าเพิ่งเข้าใจผิดนะครับว่าผมพยายามเอาหนังสือภาษาอังกฤษมากล่าวอ้าง และต้องออกตัวไว้ ณ ที่นี้ก่อนว่าผมก็ยังยึดมั่นอยู่ในพุทธศาสนาอย่างมั่นคงและเห็นว่าเป็นสิ่งวิเศษที่เรามีพุทธศาสนา ที่ผมต้องออกตัวอย่างนี้เพราะว่ามีหนังสือหลายเล่มเขียนโดย ทิค นัท ฮาน (Thic Nanh Hahn) ซึ่งเป็นเกจิอาจารย์ทาง เซ็น ผมได้อ่านและชอบมาก ๆ อยากจะนำมาเล่าสู่กันฟัง

ทิค นัท ฮาน ขณะนี้อายุเห็นจะประมาณ 70 เศษ อยู่ในฝรั่งเศส เคยเป็นพระนิกายเซ็นที่มีข้อเขียนและปฏิบัติและสอนในสหรัฐ มีคนเชื่อถือกันมากเพราะใช้การสอนแบบง่าย ๆ เช่นการทำจิตและการกำหนดสติในทุกขณะ และอันที่จริงเมื่ออ่านเข้าหลายเล่มก็จะรู้สึกว่า คำสอนหรือข้อแนะนำในการปฏิบัตินั้นก็มาจากหลักของพุทธศาสนานั่นเอง

แต่หลักของพุทธศาสนาของเรานั้นลึกซึ้งมากจนงงและตามไม่ทัน

เกจิอาจารย์ คนนี้สอนง่าย ๆ ยกตัวอย่างเช่น ให้อมยิ้มไว้เสมอและทำอะไรให้มีสติอยู่ตลอดเวลา (mindfulness) เช่นล้างจาน ขับรถ ชงน้ำชา เดิน การทำอย่างนั้นจนเป็นนิสัยก็จะได้รับแต่สิ่งดี ๆ (ผมขอแทรกตรงนี้แล้วกันว่า ในพุทธศาสนาอาจจะบอกว่านี่แหละเป็น วาสนา ! คำจำกัดความที่ท่านอาจารย์พระธรรมปิฎกแจงไว้ ว่าไม่ใช่ วาสนาอย่างที่เรา ๆ เคยเข้าใจ)

ผมวนเวียนมาถึงแค่นี้เพราะจะบอกว่า ทิค นัท ฮาน เล่าว่ามีอยู่ครั้งหนึ่ง ตอนฤดูหนาวเดินเข้าไปในบ้านกลางทุ่งที่มีลมหนาวพัดอย่างเฉียบเย็น ลมพัดเข้าไปในบ้านทำให้กระดาษปลิวไปเกลื่อนพื้นห้องและหนาวมาก แต่ได้ใช้สติค่อย ๆ จัดเก็บและเลือกปิดประตู และเลือกเปิดหน้าต่างบางบาน จนทำให้อุณหภูมิของห้องกำลังดี อุ่นสบาย มีความสุขพอเหมาะ การเขียนอย่างง่าย ๆ อย่างนี้ มีคติให้คิด ที่คิดได้ก็คือเรามีสิทธิที่จะ รับหรือไม่รับ ผลกระทบจากสิ่งรอบ ๆ ตัวเราได้ตลอดเวลา

คนเราที่อยู่ในสังคมอันสับสนวุ่นวายก็เช่นกัน ถ้าเราเลือกเปิดและเลือกปิดหน้าต่างและประตูให้ถูกเราก็จะอบอุ่นและมีความสุข

ผมได้เลือกปิดประตูที่จะเอาเรื่องคนอื่นมาใส่สมองอันจำกัดของผม

ผมเลือกที่จะปิดไม่อ่านข่าวโจรกรรม หรือรายละเอียดของการปล้นหรือรายละเอียดของกลโกงของนักการเมือง

ผมไม่ติดตามการเมืองจนไม่รู้ว่ารมต. คนนั้นรวยแค่ไหน บ้านอยู่ไหน หรือสังกัดพรรคอะไร

คงไม่เหมาะที่จะตามอย่างผมกระมังเพราะใคร ๆก็พูดกันว่าเราต้องสนใจการบ้านการเมือง ต้องคอยตามข่าว อย่าตกข่าวแบบผม

ผมเคยนั่งทานอาหารใกล้ รมต.คนหนึ่ง ผมยังไม่รู้ด้วยซ้ำว่าว่าเป็นผู้ยิ่งใหญ่ แต่สงสัยเพราะมีลิ่วล้อถือวิทยุรบกวนชาวบ้านอยู่

ที่ผมเลือกปิดประตูตามข่าวคนดังระดับไฮโซว่าลูกคนโน้นแต่งกับคนนี้ ตระกูลโน้นรวยล้ำฟ้าแต่งกับคนนั้น ผมก็เลยเป็นคนตกข่าว

บางคนคงเห็นว่าแย่ แต่ผมก็อบอุ่นดีที่เลือกปิดและเลือกเปิดหน้าต่างและประตูที่พอดิบพอดี

ผมสังเกตว่าในการอ่านหนังสือพิมพ์นั้น นับวันก็จะอ่านน้อยลงเพราะมีแต่สิ่งที่ประเทืองปัญญาน้อยลง ข่าวบางข่าวอ่านไปก็รังแต่จะทำให้หมดกำลังใจ เช่นข่าวความไม่ยุติธรรมของสังคม หรือการละเลยต่อหน้าที่ของข้าราชการ

ก็อีกแหละครับ เพื่อนก็หาว่าผมถอยหลัง ทำไมไม่ใฝ่รู้ว่าในตะวันออกกลางกำลังวุ่นฆ่ากัน ประเทศโน้นกำลังจะเปลี่ยนนายกผมพิจาณาดูไปว่ารู้ไปก็เท่านั้นรู้ไปเพื่อเอาไว้คุยอวดกันว่าเรารู้เหตุการณ์โลก สู้เอาสมองไปอ่านนิยายหรือฟังดนตรีอันสุนทรีไม่ดีกว่าหรือ

คุณจะเป็นคนขวางโลกอย่างผมก็ได้ ถ้าทำได้ผมรับรองว่า คุณจะอบอุ่นและมีสุขดีทีเดียว

ภาพถ่ายภูกระดึง ถ่ายเมื่อ 2542



เราจะตามฝรั่งไปถึงไหน ?

เมื่อเช้านี้ผมตื่นมาก็กินขนมปังทาเนยและแยมสองแผ่น ดื่มกาแฟอเมริกัน แต่งตัวไปทำงานผูกเนคไท ใส่เสื้อนอก อ่านหนังสือพิมพ์ภาษาอังกฤษ ใช้โทรศัพท์มือถือโทรไปที่ทำงาน ระหว่างทางก็มองดูถนนหนทางเห็นร้านอาหารฟาสฟู้ด เซเวนอีเลเว่น ปิซซ่า โดนัทเต็มสองข้างพอถึงที่ทำงานก็เปิดดูอีเมล์ สายๆ ออกไปประชุม ตอนกลางวันก็กินอาหารฝรั่งดื่มไวน์ไปแก้วสองแก้ว แล้วตอนเย็นกลับบ้านดูข่าว และดูหนังฝรั่งเข้าไปอีก

ผมลองหยุดคิดดูว่า เรากำลังมุ่งไปสู่การเป็นนานาชาติมากขึ้นทุกวัน เรากำลังขาดความเป็นตัวของเราไปมากขึ้นๆ จริงๆ หรือ และดีหรือไม่ดีเพียงไร ไม่เคยหยุดคิดจริงๆ และก็รู้ตัวว่าไม่ได้หยุดพิจารณาหาทางเลือกแนวคิด แนวคิดที่มีอยู่สองขั้วสุดโต่ง

แนวคิดของพวกแรกคือแนวคิดที่ทำตัวเป็นฝรั่งค่อนข้างมาก จะพูดจะจาก็ยกไหล่แบมือออกท่าแสดงอาการแบบฝรั่งอเมริกันบางชนชั้นที่ไม่ใช่ผู้ดี บางทีก็พูดแกล้มภาษาฝรั่งเพราะนึกคำไทยไม่ออก อะไรที่เป็นของนอกนั้นดีหมด มองสังคมไทยว่าแย่เสียเหลือเกิน มีแต่โกงกินทุจริต บ้านเมืองไม่มีระเบียบ มีพรรคมีพวก

อีกกลุ่มหนึ่งผมก็ว่าตกขอบอีกนั่นแหละก็คือพวกที่เห็นอะไรของไทยต้องว่าดีหมด ดีกว่าของคนอื่น มองคนอเมริกันว่าชั่ว มาตักตวงผลประโยชน์ สิ่งที่อเมริกันทำไม่ดีไปหมด ผมเคยได้ยินถึงขนาดว่าสมน้ำหน้าที่อเมริกันโดนบอมบ์ตึกเวิร์ลเทรดเพราะอเมริกันไปถล่มเวียดนามในอดีต ก็เป็นความคิดของพวกชาตินิยมตกขอบ

สำหรับผมนั้นเคยคิดมาตลอดว่าเราต้องยอมรับความชาญฉลาดของฝรั่งในเรื่องการตลาด ดูซิครับว่าทั่วโลกในขณะนี้มีแต่อาหารเด็ดของอเมริกันเช่น แมค ปิซซ่า ไอศกรีม เครื่องดื่ม เสื้อผ้า แฟชั่น ดนตรี กีฬา ลุกลามไปทั่วโลก เพราะโลกนั้นแคบ ผมไม่รุนแรงถึงขนาดที่จะประนามว่าเราโดนมอมเมาให้หลงเชื่อไปจากสื่อต่าง ๆ แต่ผมกำลังอยากจะให้มองว่าเราต้องใช้ปัญญาในการเลือก เพราะหากถ้าเราตามเขาตลอดเวลาเราก็คงต้องตามไปชั่วชีวิตและขาดความเป็นตัวของตัวเอง**และอันที่จริงแล้วจะตามอย่างไรก็ไม่ทันและคงไม่เหมือนร้อยเปอร์เซ็น**

ส่วนที่จะปิดประตูไม่รับการเปลี่ยนแปลงของโลกเหมือนอย่างเพื่อนบ้านบางประเทศของเราที่ปิดประเทศมาช้านานนั้นก็คงมีแต่ทางลบ ความพอดีที่จะรับบางอย่างและเลือกไม่รับบางอย่างนั้นก็คงไม่มีใครกำหนดได้

ผมมีหลักหรือข้อเสนอแนะสองประการคือ ประการแรกใช้หลักพุทธศาสนาพื้นฐานนั่นเอง การเดินสายกลางและใช้ปัญญาเลือกในสิ่งที่ได้ไตร่ตรองแล้ว อีกประการหนึ่งก็คือการมองอดีตและประสบการณ์ของผู้มีปัญญาที่ได้เตือนไว้ ตัวอย่างที่ดีที่สุดเห็นจะเป็นพระราชวินิจฉัยของพระมหากษัตริย์หลายพระองค์ที่ได้ฟันฝ่าการลุกล้ำจากประเทศที่เจริญมาก่อนเราที่จะมาครองหรือเปลี่ยนความเป็นไทยของเรามาช้านานแล้ว

พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวใช้นามปากกาว่า อัศวพาหุ เขียนบทความเรื่อง **ลัทธิเอาอย่าง** มีความบางตอนที่น่าจดจำเช่น .....**ความคิดเดินตามรอยตีนฝรั่ง** หรือ....**ท่านถูกพาหลงไปตามพวกเอาอย่างอันสิ้นคิดติดฝรั่งแล้วสำคัญตนเองว่าเป็นนักรู้การเมือง** เป็นต้น

ผมได้ตระหนักมานานแล้วว่าพระองค์เป็นพระมหากษัตริย์ที่ทรงมีวิสัยทัศน์กว้างไกลยิ่ง ทรงเลือกที่จะตามฝรั่งและเตือนมาล่วงหน้า พระองค์ทรงรอบรู้วิชาการ วรรณคดี ดนตรี ศิลปะ อย่างลึกซึ้ง

ยิ่งกว่าฝรั่งส่วนมากเสียอีก ทรงนำความก้าวหน้าหรือความเจริญของต่างประเทศมาเผยแพร่และเริ่มต้นอะไรหลาย ๆ อย่างเช่น การใช้ชื่อและนามสกุล การแต่งตัว การแสดง การรู้จักขนบธรรมเนียมของสากลจนถึงการปกครองแบบประชาธิปไตยที่ได้ทรงนำมาทดลอง ในบทความนั้นได้ทรงเตือนไว้ว่า.........**เราทั้งหลายควรจะพยายามใช้สติเหนี่ยวรั้ง....................ควรละเว้นการพยายามที่จะทำตนให้เป็นผู้เอาอย่างฝรั่งโดยไม่พิจารณา**

คุณกำลังตามอะไร ๆ อย่างขาดสติหรือไม่ครับ




มาฝึกหัดเป็น โน บอดี้

เมื่อเร็ว ๆ นี้ผมได้มีโอกาสพบปะเพื่อนฝูงหลายคนที่ถึงวาระเกษียณอายุราชการ บางคนจัดงานใหญ่โต เพราะมีลูกน้องที่ยังมีบารมีอยู่ บางคนเป็นถึงพลเอก พลโท เป็นอดีตอธิบดี อดีตผู้อำนวยการ ก็เป็นธรรมดาที่จะจัดงานฉลองกันใหญ่โต ในกลุ่มเพื่อนนั้นหลายคนไม่มีงานฉลองเพราะไม่ชอบ และบางคนก็ไม่เคยมีบารมีไม่มีลูกน้องจัดให้

คนที่ไม่เคยใหญ่โตอะไรก็บอกว่าเสมอตัวมีสุขดีตามเดิม

มีเพื่อนคนหนึ่งที่มียศสูงมากและผมเคยแอบกระซิบถามว่าทำไมเวลาไปเล่นกอล์ฟทำไมต้องให้ ทส. (นายทหารคนสนิท) เดินถือรองเท้าและหิ้วเสื้อผ้ามาให้เปลี่ยนในห้องแต่งตัวด้วย ผมรู้สึกอึดอัด ทุกครั้งที่มีคนในเครื่องแบบเข้ามาในห้องน้ำขณะที่พวกเรานุ่งน้อยห่มน้อย บางทีก็มีเจ้าหน้าที่ของรัฐในเครื่องแบบคอยถือโทรศัพท์มือถือยืนตัวตรงอยู่แถว ๆ หน้าห้องน้ำ เพื่อนผมคนนั้นตอนนั้นเป็นใหญ่ตอบผมว่าเขาทำกันอย่างนั้นก็ไม่ทันนึกก็ทำตาม ๆ เขาไป แต่ต่อไปจะไม่ทำอย่างที่ผมตั้งข้อสังเกต แล้วเขาก็เลิกปฏิบัติ

ที่ผมตั้งข้อสังเกตก็คือว่าในห้องน้ำนั้นที่จริงเขามีให้เฉพาะนักกอล์ฟหรือสมาชิกเท่านั้น พอเพื่อนคนนั้นออกจากราชการไม่มีคนมาตามเขาก็บอกว่าทำเองได้และขอบใจที่ทำให้เขาหยุดคิดได้ก่อนเกษียณ

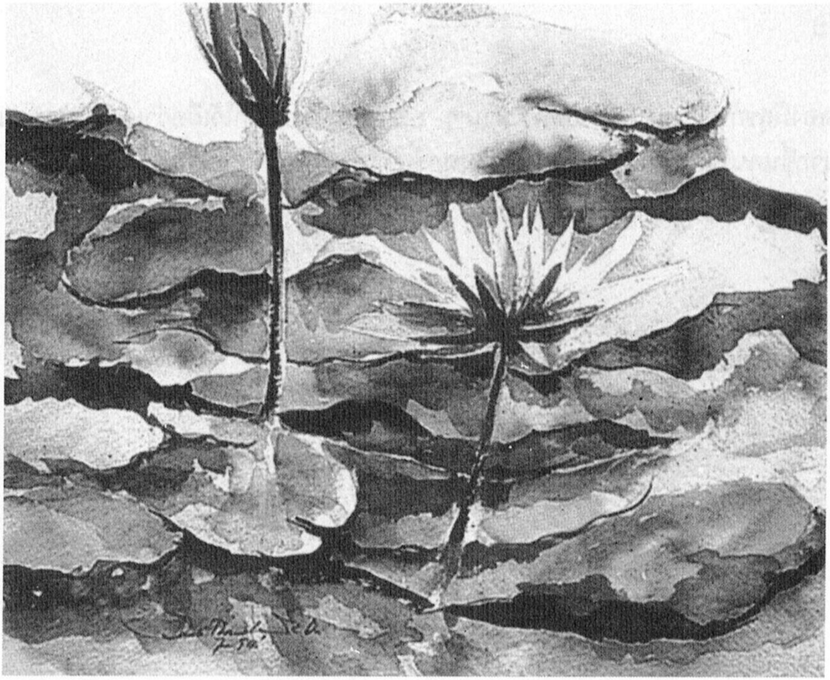
คนที่เคยเป็นใหญ่มีคนล้อมหน้าหลังถ้าติดกับสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นและยึดว่าจะยั่งยืนก็ต้องผิดหวัง บางคนผิดหวังแล้วก็ปลงได้ แต่บางคนผิดหวังยังปลงไม่ได้ก็เกิดทุกข์หรือไม่ก็ต้องพยายามที่จะยึดหรือยึดความใหญ่เอาไว้ให้นานที่สุด บางคนก็เอารถหรือคนรถหรือ ทส. หรือบ้านพักไว้ในครอบครองเสียเฉย ๆ คนที่มาเป็นใหญ่ถัดไปก็มักเป็นลูกน้องเก่าบางทีก็พูดไม่ออกปล่อยเลยตามเลย เจ้านายที่เคยใหญ่แล้วเล็กไม่เป็นนั้นไม่เคยจะได้รับคำสรรเสริญจากคนที่อยู่รอบข้างหรอกครับ เชื่อผมเถอะ

ผมจำได้ว่าเคยอ่านการบรรยายธรรมโดยอาจารย์ท่านหนึ่งที่ผมเคารพและติดใจมากคือ ท่านบอกว่าเราต้องฝึกหัดเป็น โน บอดี้ คนที่เป็นนายทหาร เป็นอาจารย์ เป็นหมอใหญ่ เป็นนักแสดงมีชื่อไปไหนคนก็รู้จัก รู้สึกมีค่าหรือมีความสำคัญ บางทีพอคนไม่รู้จักเราก็รู้สึกด้อยหรือรู้สึกขาด ๆ อะไรไป ลองถอดเสื้อโก้ ๆ ออก หรือถอดเครื่องแบบ หรือแต่งตัวปอน ๆ ปะปนไปกับฝูงชน ฝึกให้รู้สึกว่าดีนะที่คนไม่รู้จัก ดีนะที่เราไม่สำคัญ ดีนะที่เราเหมือน ๆ กับฝูงชน ลองปลดสิ่งที่ย้อมตัวเราที่เป็นเปลือกออก เป็นตัวเราที่มีคุณสมบัติในตัวและดูซิว่าเราเป็นอย่างไร ถ้าเรามีสุขและไม่รู้สึกขาดอะไรหรือกลับดีใจ ท่านว่านั่นเป็นบันไดขั้นแรกที่จะไปสู่ธรรมที่สูงขึ้น ธรรมขั้นต้นอย่างนี้นั้นเป็นพื้นฐานว่าสิ่งรอบกายหรือเปลือก ๆ นั้นอย่าไปยึดติดมากนัก ปลดปล่อยหรือละหรือลดไปในชีวิตประจำวันได้มากเท่าไรก็ดีเท่านั้น

ที่ผมกำลังพูดถึงว่า โนบอดี้ นี้มีความมุ่งหมายแต่เพียงกระผีกหนึ่งในธรรมเท่านั้นและมีความหมายเอาเพียงแค่ สถานะภาพทางสังคมเท่านั้นมิได้มุ่งจะให้คุณผู้อ่านก้าวไปถึง ความไม่มีตน หรืออนัตตาหรอกครับ ผมว่าลองฝึกบันไดขั้นอนุบาลแค่นี้ก่อนถ้าสอบผ่านก็ลองขยับไปชั้นสูงหน่อยก็ได้ครับ

ผมรับรองว่าเพียงแค่ลองทำตนเป็น โนบอดี้ ตั้งแต่การออกสังคม การพูดคุยกับคนอื่น การคบหาคนใหม่ หรือการลดตนลงมาจากสภาพที่เป็นอยู่นั้นอันที่จริงก็ต้องใช้สติและความตั้งใจมากพอดู ลองดูซิครับ

ขอให้คุณลองมีสุขกับการเป็น โนบอดี้ นานๆ ครั้งก็ยังดีครับ ฝึกไว้เผื่อว่าเวลาหมดอำนาจบารมี หรืออายุมากขึ้นคนรู้จักน้อยลงจะได้ไม่มีความทุกข์มากนัก



Nymphaea capensis : Watercolor, Fabriano 300 g/m^2 45 x 45 cm. 1994
Artist : Dumrong Thanachanant M.D. Collection of the artist

ใฝ่หาชีวิตที่มีคุณภาพ

เมื่อปีที่แล้วท่าน ดาไลลามะเดินทางมาประเทศไต้หวัน (เพราะต้องลี้ภัยจากธิเบตซึ่งจีนแผ่นดินใหญ่บุกยึดมานานแล้ว) มาบรรยายถึงเรื่องราวทางธรรมถึง 2 ชั่วโมงแล้วจับมือกับรองประธานาธิบดีหญิงชื่อ มิสซิส ลู และให้สัมภาษณ์ข่าวออกไปทั่วโลก มีประเด็นที่น่าสนใจในคำพูดของท่านคือท่านให้เราหยุดคิดดูว่าโลกเรานี้เจริญก้าวหน้าไปมากมายในช่วงกึ่งศตวรรษนี้ เรามีเครื่องบินบินเร็วกว่าเสียง มีการติดต่อทั่วโลกในพริบตาเดียว มีอินเตอร์เน็ต ดูรายการทีวีหรือข่าวเหตุการณ์ทันทีที่เกิดขึ้นทั่วโลก ดูว่าเรามีความเจริญสูงสุดและโลกเล็กลงไปทุกวัน ความเจริญเหล่านั้นเป็นความเจริญทางวัตถุทั้งสิ้น ถึงแม้คิดเพียงความเจริญอย่างที่ว่าทางวัตถุก็ยังมีความอดอยาก คนจะอดตายในทวีปอาฟริกา โรคภัยและโรคระบาดก็ยังมีมากมาย คราวนี้ก็มาถึงเรื่องความเจริญทางจิตใจ กลับพบว่าไม่เห็นจะมีความเจริญทางจิตใจที่เห็นได้ชัดเลย ยังมีความเกลียด ความแค้น มีความพยาบาทรบราฆ่าฟันกันอยู่ทุกวัน ทำไมเราไม่มาทำความเจริญทางจิตกันให้มากขึ้นบ้างเล่า ?

พอผมได้อ่านก็ได้ความคิดว่า คนเรานั้นเดี๋ยวนี้ต้องคอยดูแลร่างกายไม่ให้อ้วน คอยระวังระดับไขมันในเลือด คอยเฝ้าระวังออกกำลังให้สม่ำเสมอโดยการวิ่งการเดิน คอยทำความสะอาดร่างกายตื่นมาก็แปรงฟันล้างหน้า เราหมั่นดูแลร่างกายเราทุกวันให้อยู่ในสภาพดี นอกจากนั้นเรายังหมั่นดูแลรถที่เราใช้ให้อยู่ในสภาพดีใช้การได้

แล้วเราหมั่นดูแลจิตใจเราหรือไม่

ทำไมเราไม่ออกกำลังเพื่อจิต ทำไมเราไม่ชำระจิต ทำไมเราไม่ทนุบำรุงจิตหรือคอยเฝ้าระวังจิตแบบที่เราคอยเฝ้าระวังน้ำหนักหรือระดับไขมันในเลือดเสียบ้าง ทำไมเราไม่ฝึกจิตทุก ๆ วันเพื่อให้จิตเราดี

ฝึกอย่างไรและฝึกไปทำไม??

ผมเริ่มดูแลจิตของผมเหมือนดูแลร่างกาย ก็ทำไปตามแบบของผมนั่นแหละ เช่น เมื่อสมัยก่อนเมื่อผมเห็นตำรวจในเครื่องแบบสี่ห้าคนยืนอยู่ในที่ร่ม ๆ ตามสี่แยกหรือใต้สะพายลอยคอยทำหน้าที่เขียนใบสั่ง คอยดักจับคนทำความผิด ผมจะรู้สึกโมโหทันที โมโหที่ว่าตำรวจกินเงินเดือนของเราไม่ทำหน้าที่ช่วยเหลือประชาชนแนะนำการจราจรหรือป้องกัน แต่กลับเร่งให้มีการทำผิดจะได้ออกใบสั่งได้เปอร์เซ็นแทนที่จะไปยืนกำกับการจราจรแนะนำคนขับขี่รถ ตอนนั้น (ในอดีต) ผมก็จะเขียนจดหมายหรือโทร.ไปสถานีตำรวจต่อว่าหรือฟ้องเพราะเชื่อว่าเป็นการทำหน้าที่ของประชาชนที่ดีเห็นอะไรผิดก็อยากจะแก้ไข

แต่ตอนนี้ผมไม่แล้วครับ ผมวางเฉยและแผ่เมตตาว่า ใครทำไม่ดีอีกหน่อยก็คงไม่ดีเอง (ไม่ได้แช่ง) เรื่องอื่น ๆ ในที่ทำงานหรือรอบ ๆ ตัวก็เคยดึงดันแสดงออก อาจจะเพราะอายุมากขึ้นหรือสนใจธรรมมากขึ้นก็เลยปรับตัวปรับใจเป็นอย่างที่ว่า ก็ไม่ทราบจะถูกเพียงไร

ในประเด็นที่ว่าโลกก้าวไปอย่างรวดเร็ว เทคโนโลยีต่าง ๆ เข้ามามีบทบาทมากขึ้น รวมทั้งการตลาดที่ชาญฉลาดของชาติยักษ์ใหญ่นั้นได้นำเอาวัตถุนิยมเข้ามาหาเราอย่างไม่รู้ตัวแล้วก็หย่อนในทางคุณธรรม

ผมว่าไม่มีใครผิด ไม่มีใครเป็นตัวการสำคัญที่เราจะต้องไปโกรธแค้นว่าชาติมหาอำนาจมามอมเมาพวกเราและเอาเปรียบ เหมือนอย่างที่นาย กรีนสแปนบอกว่าตัวแกเองก็ไม่รู้เหมือนกันว่าตลาดหรือเงินจะผันผวนไปอย่างไร ไม่มีใครเป็นหัวโจกหรอกทั้ง ๆ ที่แกเองนั้นพูดอะไรผิดคำเดียวราคาเงินหรือหุ้นก็ไหวตัวทันที (ลองอ่าน Lexus and the Olive tree โดย Thomas Friedman ดูครับ น่าสนุกและน่าสนใจมาก มีคนเอามาแปลแล้วยังไม่ทราบ)

ทางเดียวที่เราจะอยู่สุขขึ้นในสภาวะโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วและแวดล้อมไปด้วยวัตถุมาก ๆ นี้ก็คือ การพัฒนาจิตให้ไปสู่จิตใจที่มีคุณภาพ ปรับปรุงคุณภาพของจิตด้วยการดูแลจิตของเราเหมือนที่เราดูแลร่างกายเราทุกวัน เพิ่มคุณภาพที่จะเผื่อแผ่แก่กันและมีเมตตากันมากขึ้น พร้อมกับวางเฉยได้ในบางโอกาส ธรรมะขั้นต่ำอย่างผมก็คงพอเอาตัวรอดได้ อย่างน้อยถ้าลองหัดทำดูก็คงจะทำให้ชีวิตคุณมีคุณภาพดีขึ้นไม่มากก็น้อย



ดอกบัว : สีน้ำโดย ดำรงค์ ธนะชานันท์

คุณอยู่นิ่งๆ เป็นบ้างไหม ?

ผมกำลังจะมาขายความคิดว่า ลองเอาเวลาสัก 5 นาที มาลองหยุดนิ่งดูว่าอะไรจะเกิดขึ้น ที่ผมยกการหยุดนิ่งมาพูดถึงก็เพราะว่า ชีวิตของคนทำงานโดยเฉพาะคนกรุงนั้นแสนจะลำบาก ต้องคิดถึงงาน คิดถึงเรื่องเงิน เรื่องการต่อสู้ในงาน การเตรียมแผนงาน และการนัดหมาย แต่ละคนต้องมุ่งมั่นที่จะก้าวหน้า ต้องอ่าน ต้องขวนขวายหาความรู้ ต้องดิ้นรน ยิ่งยุ่งก็ยิ่งรู้สึกว่าตนนั้นมีค่า คนเป็นเจ้าของกิจการก็มุ่งมั่นให้กิจการก้าวหน้าไปยิ่งขึ้นบางคนไม่เคยมีเวลาที่จะมองน้ำฝนที่สาดเข้ามาหรือค่อยๆ หยดจากขอบหน้าต่างว่ามีความงาม ไม่เคยมีเวลาดูใบไม้อ่อนที่เริ่มแตกกิ่งออกมาสะท้อนกับแสง หรือดูความงามที่ใบไม้ไหวเวลามีลมแรง

ความผิวเผินของการใฝ่หาความสุขรอบๆ ตัวที่เราเห็นกันอยู่เป็นประจำสำหรับคนทำงานหนักก็คือ ไปช็อปปิ้งในวันหยุด ไปดูหนังตื่นเต้นหรือกินอาหารพิเศษ ผมก็ว่าเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่จะทำได้ แต่นอกจากที่ทำอย่างที่ผมได้ยกตัวอย่างนั้นแล้วก็ยังมีทางเลือกสองทางที่ผมนำมาเสนอก็คือ

ทางเลือกแรกคือการที่หยุดดูสิ่งรอบตัวที่เป็นธรรมชาติ ไม่ต้องถึงขนาดเดินทางไปทะเลหรือเข้าป่าหรอกครับ เขาให้ลองสังเกตชีวิตอื่นๆ ที่ไม่ใช่คนเช่น เฝ้าดูสุนัขทำอะไรที่น่ารัก ดูต้นไม้ใกล้รั้วบ้าน

มองให้เห็นว่างาม ดูความเคลื่อนไหวของเมฆ หรือท้องฟ้าที่เปลี่ยนสีตอนเย็น ๆ ทางเลือกนี้แนะให้หันเข้าหาธรรมชาติ

ทางเลือกอีกอย่างคือ ไม่ต้องทำอะไรเลย คืออยู่นิ่ง ๆ ไม่ต้องฟังเพลง ไม่ต้องอ่าน ไม่ต้องมอง ไม่ต้องสร้างจินตนาการ ฝรั่งช่างเขียน เขียนเรื่อง มาทำชีวิตให้เรียบง่าย (Simplify your life : Alaine St James) หนังสือนี้ผมก็ไม่ได้เห็นด้วยทั้งหมดเพราะเป็นชีวิตของฝรั่ง เป็นความเชื่อและความเข้าใจแบบตะวันตก แต่อย่างไรก็ตามบางส่วนนั้นฟังดูง่ายและน่าจะมีประโยชน์ในการนำมาใช้

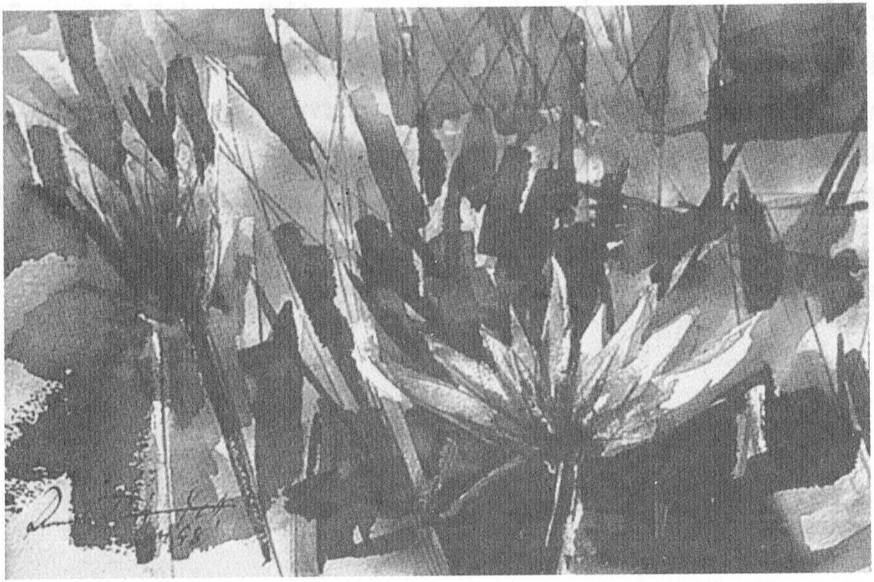
มีอยู่ตอนหนึ่งที่เขาบอกว่า วิธีที่จะไปสู่การทำชีวิตให้เรียบง่ายวิธีหนึ่งคือ ลองหามุมสงบ ๆ ในบ้านสักแห่งหนึ่งที่พ้นจากสิ่งที่จะรบกวนและลองมาทำ นิ่ง ดูซิ นิ่งในที่นี้คือ ไม่ทำอะไร ไม่ต้องฟังเพลง ไม่ต้องวางแผนงาน ไม่ต้องวิจารณ์ตัวเอง ไม่ต้องทำสมาธิ ทำอย่างนี้สักพักคุณจะมีความสุขและเชื่อว่าคนเรานั้นต้องมีเวลาที่จะทำ นิ่ง บ้างโดยเฉพาะคนที่มีชีวิตวนเวียนอยู่กับงานที่รัดตัวอยู่ทั้งชีวิต คนเขียนบอกว่า การทำ นิ่ง นี้แสนยาก ซึ่งผมก็ว่าจริง แต่ที่ผมยังสับสนก็คือนิ่งโดยไม่ต้องตั้งใจ ไม่ต้องทำแบบทำสมาธิ

ผมกำลังจะพูดว่าการทำนิ่งนั้นจะเลยไปก็ว่าได้ว่าคือการทำสมาธิวิธีหนึ่งหรือแบบหนึ่งนั่นเอง ผมมิได้พยายามที่จะโน้มน้าวให้ผู้อ่านมาทำ สมาธิ เพราะผู้เขียนเองก็มิได้เป็นผู้เชี่ยวชาญอะไรทั้งสิ้น แต่จากการอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตตามแง่มุมต่าง ๆ ผมพบว่าเกือบจะเป็นหลักโดยทั่วไปเลยว่า ชีวิตของเราที่ไม่ยาวนานนักนี้มีแต่เรื่องที่ทำให้เราไม่นิ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่นิ่งทั้งทางการกระทำ การแสดงออก ทางกาย ทางความคิด และไม่นิ่งเลยในด้านจิตใจ (ทางพระท่านว่า ใจของคนนั้นเหมือนลิงที่กระโดดไปกระโดดมาตลอดเวลา) ก็ทำไมเราไม่มาลองฝึกดูว่าเราจะทำนิ่งได้ดี

เพียงไร เขาว่ากันว่าถ้าเราลองหยุดนิ่งได้สัก 5 นาทีต่อวันชีวิตเราจะยาวยืน ผมก็ยังงงอยู่เหมือนกันว่า การหยุดนิ่งนี้ จะหมายถึงการไม่ปลดปล่อยอารมณ์หรือความคิดที่คอยจะวิ่งไปโน่นไปนี่ทุกเสี้ยววินาทีหรือไม่ ถ้าเป็นอย่างนั้นการนิ่งอย่างที่ว่านี้ก็คือการทำสมาธิดี ๆ นี่เอง

สำหรับผมนั้นได้เลือกทางเลือกที่หนึ่งมานานแล้ว คือพยายามได้มีโอกาศสำผัสกับธรรมชาติรอบตัวให้มากขึ้นแทนที่จะไปปล่อยเวลาให้ยุ่งอยู่ในสังคมเมือง ผมหัดที่จะมองต้นไม้ ใบไม้ ดูความงามเวลาโดนแสง และพยายามออกต่างจังหวัดเพื่อจะสัมผัสกับธรรมชาติ หัดมองท้องฟ้าตอนเย็น ๆ ริมทะเลที่มีสีแสงเปลี่ยนไปหลากหลาย อย่างไรก็ตามผมก็กำลังมองหาและศึกษาที่จะก้าวสู่ทางเลือกที่สอง คือพยายามทำ นิ่ง หรือกึ่ง ๆ สมาธิ แบบง่าย ๆ แต่นั่นแหละครับทำอย่างไรก็ยังไม่นิ่งเสียที

ที่ไม่นิ่งตอนนี้ก็เพราะมัวต้องคิดหาเรื่องมาเขียนให้คุณ ๆ อ่านอยู่นี้แหละครับ



ดอกบัว : สีน้ำ ขนาด 24 x 34 ซม. กระดาษ Arches 300 g/m^2 โดย นพ.ดำรงค์ ธนะชานันท์

สังคมต้องการคนเก่งมากแค่ไหน?

ผมใช้ชีวิตเกี่ยวข้องกับการผลิตแพทย์และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญมายาวนาน
ผมเชื่อว่าการผลิตนั้นแตกต่างจากการสร้างโดยสิ้นเชิง
การผลิตนั้นก็ทำตามคำสั่งว่าต้องผลิตแพทย์ออกมาให้ได้มาตรฐานทาง
ความรู้ สอบผ่านข้อสอบทางวิชาการที่กำหนดเป็นหลักสูตร
แพทยศาสตรบัณฑิตก็พอ
จริงอยู่หลักสูตรนั้นได้ผ่านกลั่นกรองกันมาจนได้ข้อยุติว่าดีที่สุดแล้ว
จากสถาบันที่ผลิต เป้าประสงค์หรือจุดหมายคือ ความเป็นเลิศในวิชาการ
ผมเข้าใจเอาเองว่าในสาขาวิชาการอื่นก็เช่นกันที่จะมุ่งเน้น **ความเป็นเลิศในวิชาการ** หรือพูดอีกอย่างก็คือต้องการคนเก่งที่ชนะที่หนึ่ง

ผมได้มีประสบการณ์ว่า ความเก่ง ที่เก่งกว่าคนอื่นสอบได้ชนะได้รับทุนหลวงไปเรียนจนถึงชั้นสูงสุดนั้นมิได้จะเป็นเลิศในการทำงานแต่อย่างใดไม่ และในหลายตัวอย่างกลับทำให้เกิดผลเสียต่อประเทศชาติอย่างร้ายแรงได้ ดังตัวอย่างที่เราได้รับผลจากการทรุดตัวทางเศรษฐกิจในช่วงที่แล้วมาก็เป็นฝีมือจากคนเก่งที่ได้รับทุนศึกษาในระดับสูงจากรัฐนั่นเอง

ในทางกลับกัน การ**สร้าง**คนดีให้แก่สังคมนั้น ยากกว่าการผลิต ในด้านการแพทย์ **การสร้างแพทย์** นั้นคือการที่อบรมบ่มฝักให้ผลผลิตนั้นมิได้มุ่งเน้นที่จะเป็นคนเก่ง เป็นคนเก่งเพื่อเอาชนะคนอื่นและคอยแต่จะแข่งขัน แต่การสร้างนั้นต้องใช้เวลาหล่อหลอมความคิดให้มุ่งเน้นสู่จริยธรรม

ผมคิดว่าสังคมน่าจะต้องการคนที่ไม่ต้องเก่งมากแต่มีคุณภาพ ในทางแพทย์ก็จะได้แพทย์ที่มีจิตใจมีวิญญาณที่จะเป็นแพทย์ ในทางกฎหมายก็จะสร้างนักกฎหมายที่มีคุณธรรมมิใช่จะมุ่งแต่ชนะโดยขาดคุณธรรม

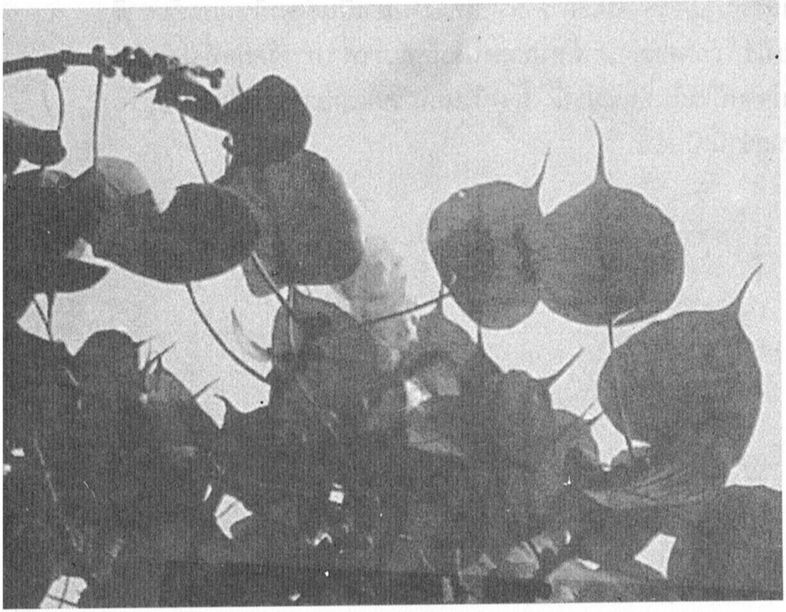
ถ้าหากเราคิดเห็นพ้องต้องกันว่าสังคมมิได้ต้องการคนเก่งหรือผลิตแพทย์ที่เก่ง แต่ขาดซึ่งจรรยาธรรมแล้ว การสร้างแพทย์ตามหลักสูตรเดิมก็คงต้องเปลี่ยนไป เปลี่ยนจากการที่มุ่งเป็นเลิศในวิชาการ มาเป็น การสร้างคนดีแก่สังคม

คราวนี้ถ้าเชื่ออย่างนั้นจริง ๆ หลักสูตรเดิมที่วางเป้าประสงค์ไว้ก็ต้องเปลี่ยนไป การเรียนการสอนในทุกระดับก็ต้องปรับเปลี่ยนใหม่เพื่อให้ได้ผลผลิตที่ไม่ใช่เก่งเพียงอย่างเดียว

การวัดผลการเรียนก็ไม่น่าจะเป็นการวัดจากคะแนนสอบเพียงอย่างเดียว การให้รางวัลหรือทุนก็ไม่น่าที่จะวัดจากผลการเรียนเก่ง ผมว่าเราน่าจะวัดจากผลการทำงานจริง ๆ น่าจะวัดจากคนที่

เกี่ยวข้องเช่นผู้ป่วย พยาบาล ผู้ร่วมงาน เช่นเดียวกัน สาขาวิชาอื่นเช่น กฎหมาย เศรษฐศาสตร์ก็น่าจะมีวิธีวัดที่ไม่ใช่จากผลการสอบทางวิชาการเพียงอย่างเดียว ถ้าเรามองไปรอบตัวในสถานที่ทำงานหรือองค์กรใดเราจะพบว่าคนที่เราต้องการสำหรับสังคมนั้นแท้ที่จริงเราไม่ได้ต้องการคนที่เก่งมากที่ต้องเอาชนะการแข่งขัน แต่เราต้องการคุณภาพและคุณธรรม

ผมยังเชื่อมั่นว่าหากเราหยุดคิดกันสักหน่อยว่าสังคมเล็ก ๆ จากที่ทำงานมาเป็นสังคมใหญ่ระดับชาตินั้นเราต้องการคนเก่งมาก ๆ เพียงไร ถ้าตอบว่าเราต้องการคนดีมีคุณภาพ การวัดผลที่จะตัดสินอะไรหลายอย่างก็น่าจะแตกต่างไปจากที่ใช้กันอยู่ขณะนี้ บางทีในอนาคตเราอาจจะมีผู้บริหารหรือผู้นำที่จะพาเราไปสู่สังคมไทยที่ดีขึ้นกว่านี้เป็นแน่



ใบโพธิ์ : พุทธคยาอินเดีย
ถ่ายเมื่อ 2543

ใฝ่หาความสุขใกล้ตัว

ละอองน้ำฝนสาดเข้ามาในห้องทำงานกระทบกับกระจกมองเห็นเป็นฝ้า ค่อยๆ เคลื่อนตัวลงมาเป็นสายมองดูเป็นรูปร่างแปลกหลายรูปแบบยอดใบต้นโมกที่โดนฝนส่องแสงสะท้อนเป็นประกายแสนงาม หยดน้ำจากปลายใบรวมตัวและหยดลงสู่พื้นเบื้องล่างแตกกระจาย ไม่มีเสียงเพลงหรือสำเนียงใด ความเงียบอย่างนี้ก็นำมาซึ่งความสงบและมีความสุขได้

ผมกำลังนึกถึงความสับสนในโลกที่เป็นความจริง นึกถึงความวุ่นวายในสังคม และนึกถึงวัตถุรอบตัวที่สนองความต้องการของเราเพื่อให้มีสุข

หลายๆ คนคงคิดว่าต้องนั่งอยู่ในห้องที่สะอาด มีเพลงไพเราะ นั่งดื่มไวน์ราคาแพง แล้วถึงจะมีความสุข ผมมองและนึกไปถึงชาวบ้านที่นั่งกับเสื่อและเสพสุราจากจอก มีเพียงไก่ย่างกับข้าวเหนียวปั้น เขาก็มีสุขได้ ทำไมเราจะต้องการอะไรมากมายนักในการที่จะใฝ่หาความสุข

ผมอ่านแนวคิดและเรื่องบอกเล่าของกฤษณามูติถึงเรื่องความจริงแห่งชีวิต เรื่องบอกเล่านั้นเขียนจากเรื่องจริงที่จะมองธรรมชาติแล้วโยงมาสู่ประสบการณ์ที่สะท้อนถึงแนวคิดทางธรรม

ถ้าลองหยุดคิดดูรอบตัวเราอาจจะเห็นว่าเราแวดล้อมไปด้วยวัตถุและมุ่งไปสู่การหาวัตถุธรรมให้มากเกินไปกระมัง เราต้องการสิ่งที่จะประดับหรือป้อนความต้องการของเราเพื่อสิ่งที่เรียกว่า **ความสุข** ทั้งที่เราสามารถใฝ่หาความสุขอันใกล้ตัวได้อย่างง่ายดาย ถ้าเราจะแบ่งถึงบ่อกำเนิดหรือที่มาของความสุข เราก็คงแบ่งได้เป็นสองพวก

พวกแรกคือ ความสุขที่ได้มาจากการได้หรือมีสิ่งที่เราต้องการ เราต้องการมีเงินที่จะบันดาลอะไรให้ง่าย อยากจะไปเที่ยวเมืองนอกก็ง่าย อยากจะไปกินอาหารหรือเสพไวน์ดี ๆ ก็ง่าย
อยากจะไปฟังเพลงแสนเสนาะก็ง่าย
อยากจะแต่งตัวสวยงามก็ไปซื้อมาอย่างง่าย ดูว่าความสุขนั้นมีได้อย่างง่ายดาย
ความสุขอย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด อยากได้สิ่งนี้ขณะนี้เมื่อได้แล้วก็เกิดอีก
อยากได้และอยากมีสิ่งต่อไปอีก
อยากได้รถดี ๆ ก็ซื้อมาเพราะมีเงินมากมายที่ซื้อได้
อยากเสพอาหารจีนชั้นดีก็บินไปฮ่องกงสักคืนหนึ่งเพื่อเสพให้สมอยาก
พอสมอยากแล้วก็อยากจะได้สิ่งอื่นต่อมาอีก หมุนเวียนจนไม่มีจบ ดูว่าน่าอิจฉาที่นึกอะไรก็ได้สมใจ

ถ้ามีบุญวาสนาหนักคงอยู่ได้ตลอดกาล สมใจได้ตลอดชีวิตก็คงจะดี แต่ผมยังไม่เคยเห็นว่าใครจะได้สมใจตลอดชีวิตเลยสักคน บางคนเคยยิ่งใหญ่ บางคนเคยมีคนแวดล้อมมากมาย จะเคลื่อนไปทางไหนก็มีแต่คนเยินยอ แล้ววันหนึ่งก็กลับหายไป มิได้มีอะไรยั่งยืนทั้งสิ้น

พวกที่สองคือ ความสุขที่เกิดจากภายในเกิดจากความไม่ต้องมีอะไรก็สุขได้ เกิดได้โดยไม่ต้องมีวัตถุ เกิดได้โดยไม่ต้องแสวงหาสิ่งที่จะมาตบแต่ง ไม่ต้องร่ำรวย ไม่ต้องมีคนเยินยอสรรเสริญ เกิดจากสิ่งรอบ ๆ ตัวและจากจิตใจ

มีคนพูดว่าการมองธรรมชาติและสิ่งใกล้ตัวให้เห็นความงามจะเป็นบันไดขั้นต้นที่จะไปสู่การหาความสุขได้จากการไม่มีอะไรที่จะต้องชักนำไปสู่การแสวงหาความสุขอื่น ๆ ในขั้นสูงขึ้นไปก็คือการแผ่ใจหรือการให้ ฝรั่งก็เอาไปเขียนว่า อันความสุขนั้นเหมือนดอกไม้ที่เราจะเด็ดมาจัดวางให้สวยงามได้โดยง่าย ความสุขนั้นอยู่ใกล้ตัว ใครอยากจะไขว่คว้าก็สามารถทำได้ง่ายนิดเดียว ดูว่าความคิดดี อันที่จริงทางพุทธศาสนาก็มีสอนมามากกว่าสองพันห้าร้อยปีแล้วว่า ความสุขประเภทที่หนึ่งนั้นเรียกว่า สามิสสุข (สุขที่อิงอามิส) เป็นความสุขที่ต้องอาศัยสิ่งอื่นหรืออาศัยวัตถุ ความสุขอย่างนี้ไม่ยั่งยืน แต่ความสุขประเภทที่สองที่ไม่ต้องลงทุนและเป็นความสุขจากภายในนั้นเรียกว่า นิรามิสสุข (สุขไม่อิงอามิส) ความสุขที่เกิดขึ้นจากภายในและจะเป็นสุขที่ถ่องแท้

ผมจะแก่ธรรมะมากไปก็ไม่เป็นไรใช่ไหมครับ ดูหน้าต่างให้เห็นละอองฝนสวยงามไว้ก่อนแล้วจะไปสู่ธรรมขั้นพื้นฐานแบบที่ผมอ่าน ๆ มาก็คงจะทำให้คุณหยุดคิดได้บ้างไม่มากก็น้อย

คนไกลวัดกลับใจ

ผมเคยเขียนบทความเมื่อหลายปีที่แล้วเรื่อง**การมองตนของคนไกลวัด** และต่อมาก็เขียนอีกเรื่องหนึ่งชื่อ **เมื่อคนไกลวัดบวช** ผมอยากที่จะนำเอาบางส่วนของทั้งสองเรื่องมาย่นย่อไว้ ณ ที่นี้อีกครั้งเพราะจะนำการเปลี่ยนแปลงที่ผมได้ประสบมาเร็ว ๆ นี้มาคุยกับผู้อ่านด้วย

ผมเคยเขียนว่า ผมเป็นคนไกลวัดเพราะไม่เคยบวชเป็นเณรหรือเป็นพระ ไม่เคยแขวนพระเต็มคอไว้คอยอวดว่าเป็นของขลังแท้ ไม่เคยไปให้หลวงพ่อชื่อดังเสกเป่า ไม่เคยแสดงตนว่าเป็นคนธรรมะธรรมโมแต่เที่ยวนินทา คอยวิ่งเต้นหาผู้ใหญ่ มีแต่อยากได้ลาภยศในทางลัด เอาเปรียบ วิ่งเต้นสอพลอ โกรธแค้นอาฆาต กลั่นแกล้งผู้คน

ผมไม่ศรัทธาพระที่ดูหมอดู ใบ้หวย ให้ของขลัง ทำเสน่ห์หรือยกตัวว่าเป็นผู้วิเศษ และผมดูแคลนพระที่นั่งดูหนังทีวี เชียร์มวย สะสมเครื่องเสียงของกินของใช้จนเหลือเฟือ ได้ถามตัวเองว่าที่สักแต่ว่าเรียกตัวเองว่าเป็นชาวพุทธตามทะเบียนราษฎรว่านับถือศาสนาพุทธนั้นจริงไหม และนับวันก็จะเสื่อมศรัทธาลงนั้นเพราะอะไร

ในที่สุดต่อมาผมก็ได้บวชด้วยความตั้งใจที่จะหาคำตอบ มิได้เจตนาเพื่อแก้บนหรือเพื่อจะได้บุญหรือบวชเพื่อให้ได้ชื่อว่าเคยบวชแต่อย่างไรทั้งสิ้น ผมได้รับโอกาสอันสำคัญในชีวิตครั้งนั้นด้วยการบวชโดยมีพระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎกเป็นอุปัชฌาย์ทั้งๆ ที่ตอนนั้นยังไม่เคยรู้ด้วยซ้ำว่าท่านมีบทบาทอันสำคัญในวงการศาสนาอย่างไร (ก็เพราะไม่เคยสนใจนั่นแหละ)

สิ่งที่ผมได้ในครั้งนั้นก็คือความกระจ่างว่าเรามีสิ่งที่ดีที่สุดอยู่แล้ว ไม่ต้องไปค้นหาอะไรอีก มีประตูที่เห็นแสงสว่างและมีแนวทางอยู่แล้ว แนวทางที่พุทธศาสนาที่แท้จริงมีอยู่หมดแล้ว ปัญหาคือความยากที่จะเข้าถึงและผู้ถ่ายทอดหรือตัวแทนคือสงฆ์ได้ประพฤติปฏิบัติไม่ถูกต้องเหมือนอย่างที่ผมได้เขียนถึงมาในตอนต้น

มีตัวอย่างมากมายที่สามารถนำมาชี้ให้เห็นว่าสาเหตุของการเสื่อมศรัทธาของคนจำนวนมากที่มีต่อพุทธศาสนานั้นมีอะไรบ้าง แต่วันนี้ผมขอยกมาเพียงเรื่องหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับเจตนาในการเขียนของผมครั้งนี้คือเรื่องการ **ตักบาตร**

ผมมีเพื่อนและผู้ใหญ่หลายต่อหลายท่านที่เบื่อการตักบาตร โดยเฉพาะในวันสำคัญต่างๆ ที่หมดศรัทธาเพราะได้พบภาพที่ไม่งาม ไม่เหมาะสม เช่น พระมีอาการอยากได้ รีบร้อน ไม่สำรวม มีลูกศิษย์ที่แต่งตัวน่าเกลียด เช่นใส่กางเกงสกปรกใส่เสื้อกล้ามเหงื่อไหลไคลย้อยคอยตามติดชิดพระสงฆ์และหยิบของจากบาตรทันทีทันใดจากมือพระหรือฉวยไปโยนใส่เข่ง ต่อหน้าต่อตาคนใส่บาตรในบางแห่งก็มีบริวารลากถุงขยะสีดำหรือกระสอบตามมาหยิบของที่เราใส่บาตรแล้วเทลงไปใน

กระสอบหรือเข่ง ดูร้อนรนเหมือนจะเร่งให้เสร็จได้มาก ๆ ยิ่งดี ลูกศิษย์บางคนก็คาบบุหรี่ พูดจาเอะอะล้อเลียนกัน มือก็ป่าดเหงื่อไคลสกปรกไปมาก็มี

ผมได้เลิกที่จะใส่บาตรเช่นนั้นอีกเพราะหมดใจที่จะทำบุญอย่างนั้น ความคิดที่จะต้องการเปลี่ยนภาพหรือเรียกศรัทธาของพวกเรากลับคืนมาทำให้ผมได้กราบเรียนเรื่องนี้กับทางวัดและเขียนบทความแจกจ่ายไปหลายแห่งเรียกร้องให้มีการจัดการในทางที่น่าจะเหมาะสมกว่าที่เป็นอยู่

และเมื่อวันออกพรรษานี้ผมกับภรรยาและเพื่อนได้มีโอกาสไปตักบาตรเทโวที่วัดญาณเวศกวัน และเห็นภาพที่น่าประทับใจที่จะขอนำมาบอกเล่าคือ ทางวัดได้เตรียมการให้ผู้มีศรัทธาตักบาตรอย่างเรียบร้อยสวยงาม พระสงฆ์ไม่รีบร้อน มีลูกศิษย์จำนวนมากประมาณ 25 คนใส่เสื้อเหมือนเครื่องแบบเหมือนกันทั้งชายหญิง ชายก็สะพายย่ามค่อย ๆ รับถ่ายของที่เต็มจากบาตรมาอย่างสุภาพไม่ได้รีบ ๆ หยิบฉวยมาจากบาตรอย่างที่เคยเห็น ลูกศิษย์อีกกลุ่มก็ยกกระเช้าใหญ่เหมือนตะกร้าสาน (มิได้ลากถุงขยะอย่างที่เคยเห็น) คอยถ่ายเทของที่เต็มจากย่ามและนำไปรวมกันในที่ที่กำหนดไว้คนใส่บาตรก็รู้สึกได้ว่าพระมิได้สักแต่จะเอาให้มาก ๆ รีบร้อนอย่างที่เคยได้ประสบมา ไม่มีเด็กวัดพูดเสียงดังหรือหยอกล้อกัน ไม่มีเด็กวัดคาบบุหรี่เดินตามพระ

ที่ผมนำมาเล่าและอยากจะเผยแพร่ก็คือ อยากจะให้วัดต่าง ๆ หรือพระสงฆ์ที่เกี่ยวข้องได้เอาเยี่ยงอย่างเพื่อจะได้เรียกร้องความศรัทธาของคนไกลวัดกลับคืนมา และผมก็อยากจะเรียกร้องให้ท่านผู้อ่านที่ไกลวัดได้ลองหันกลับมาให้โอกาสกับตัวเองในการที่จะแยกแยะถึงแก่นแท้ของสิ่งที่ดีงามที่เรามีอยู่ใกล้ตัวเรานั่นเอง

ค่าของคน (เอเชีย)

ผมตั้งชื่อเรื่องเหมือนกับหนังสือเรื่องหนึ่งที่นับเป็นวรรณกรรมของกรุงรัตนโกสินทร์ แต่ที่จริงผมอยากจะพูดรวม ๆ ถึงความเป็นตัวของตัวเองของคนในชาติหรือเผ่าพันธ์ ไม่ใช่อะไรหรอกครับบังเอิญผมไปอ่านหนังสือพิมพ์อะไรจำไม่ได้แล้ว ว่าเราจะเริ่มมาปลุกระดมความเป็นไทยให้มากขึ้นโดยนักการเมืองคนหนึ่ง ผมก็สนใจทั้ง ๆ ที่ผมว่าผมจะไม่เกี่ยวข้องกับการเมืองแล้วเชียว แต่พอได้ยินก็เกิดความคิดแตกออกเป็นสองทาง

ทางแรกคือเห็นว่าดี ถ้าทำถูกทาง ผมจำได้ว่าดูเหมือนจะอ่านหนังสือที่ นาย ลีกวน ยู เขียนเรื่องราวของประเทศสิงคโปร์พร้อมกับประวัติของตัวเองในหนังสือคิดว่ามีเอ่ยถึงคำว่าคุณค่าของคนเอเชีย (Asian value) นอกจากนี้ก็มีอีกหลายเล่มที่พูดทำนองว่าในอนาตค ถ้าคนผิวเหลืองไม่ระวังจะถูกคนขาวมาครองที่เรียกว่า westernization ทำอะไรคิดอะไรก็เป็นฝรั่งเพื่อให้ตามโลกเขาทัน คนในโลกนี้ก็จะเป็นกลุ่มชนเดียวกันหมด แต่งตัวเหมือนกัน กินอาหารอย่างเดียวกัน อ่านหนังสือฟังเพลงแบบเดียวกันเพราะโลกจะแคบลงทุกวัน แต่จะเป็นโลกของคนตะวันตกหรือที่เรียกว่าคนผิวขาว

ผมว่าชักจะใกล้เข้ามาแล้ว ตอนนี้อยู่ที่ไหนก็พูดจากันได้เห็นภาพก็ยังได้ หากเราไม่ตั้งตัวให้ดีเราถูกกลืนแน่นอน มีนักคิดคนหนึ่งตั้งข้อสังเกตไว้ว่า โลกนี้ถ้าจะนับไปแล้ว ชาวเอเชียมีมากกว่าทวีปอื่น

และมีศักยภาพที่จะครองโลกได้ในอีก 50 ปีข้างหน้า ทั้งนี้ถ้าหากเราพยายามตามเขาให้ใกล้ๆ แต่อย่าหมดความเป็นตัวของตัวเอง

ผมถึงว่าว่า ค่าของคนเอเชีย นั้นเราต้องนึกถึงไว้

ความผูกพันของครอบครัว การเคารพผู้อาวุโส การนอบน้อมถ่อมตน เป็นสมบัติที่ดีของชาวเอเชีย เรายอมรับกันว่าเราต้องมีความเอื้ออาทรต่อกัน

ที่ผมว่าอย่างนั้นก็หมายถึงในทางตรงข้ามที่สังคมตะวันตกก้าวเลยไปจนไม่มีความผูกพันส่วนตัว ตัวใครตัวมัน ทุกคนเสมอกันตามหลักเสรี

ลูกก็เรียกร้องพ่อแม่ตามสิทธิ์ว่าต้องเลี้ยงดู

ผู้น้อยระดับชั้นประทวนก็พูดกับนายทหารแบบเพื่อน

ใครทำอะไรไม่เป็นที่พอใจก็ฟ้องเรียกร้องกันตามกฎหมาย

แล้วก็บอกว่านั่นแหละเป็นวิธีที่โปร่งใส

คนแถวๆ เอเซียนั้นใช้ระบบเพื่อน ระบบครอบครัว ระบบอุปถัมภ์ในการทำงานมากเกินไป ถ้าผมจำไม่ผิดมีหนังสือเรื่อง megatrendsasia อ่านมานานมากแล้วยังจำได้ว่าพูดถึงระบบอย่างนี้ แล้วบอกว่าถ้าคนเอเซียประคองดีๆ ก็จะพ้นการครอบครองของโลกตะวันตกได้และจะเป็นใหญ่ในโลกนี้ พวกที่อยากจะเอาระบบโลกตะวันตกมาใช้ก็หวังว่าจะหมดระบบพรรคพวก ระบบครอบครัว ระบบอุปถัมภ์ ไปจากสังคมไทย แล้วก็ลืมไปว่าหนักเข้าเราก็จะเสียความเป็นตัวเราหรือชาติเราไปด้วย

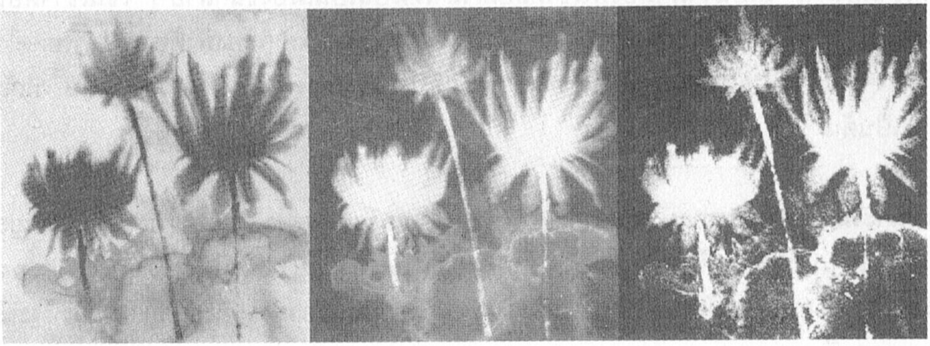
เขียนมาถึงตรงนี้ก็อย่าหาว่าเชียร์คุณ ทักษิณ แล้วกันที่พยายามปลุกเอเซียให้รวมตัวกันสู้แบบพวกยูโร เขารวมตัวกัน คนเอเชียก็อาจจะมีเงินกลางหรือมีการวัดมาตรฐานแบบคนเอเซียได้ไหม

ส่วนในอีกทางหนึ่งที่ผมกังวลใจก็คือ หากเรามุ่งไปในทางที่พยายามปลุกเร้าความรักชาติ และเร่งเร้าให้ยึดความเป็นตัวของตัวเองหรือรักษาคุณค่าของความเป็นคนไทย หรือคนเอเชียอย่างตกขอบหรือสุดโต่ง ผมก็ว่าเราคงไปไม่ถูกทางเป็นแน่ ผมเคยเห็นคนที่สอนเด็กว่าอย่าไปยกย่องต่างชาติเขา คนต่างชาติทำอะไรก็บอกว่าของเรามีดีกว่าร่ำไป แล้วก็ประกาศว่าของเรามีอะไรดี ๆ กว่าทั้งนั้น ใครไปชอบฟังเพลงคลาสสิกก็ประนามว่าหัวสูงไม่สนใจของไทย แล้วก็ประกาศว่าของที่เรามีวิเศษกว่าเป็นต้น การสอนให้เด็กรักชาติวิธีนี้เห็นจะไม่ถูกทางเป็นแน่

คราวนี้ก็มาถึงว่า แล้วเราจะเอาอย่างไรกัน ตามโลกตะวันตกมากก็จะหมดความเป็นตนเองหรือขาดคุณค่าของคนเอเชีย ระบบการบริหารจัดการ การวางมาตรฐาน การตรวจสอบ ก็ต้องทำตามเขาตามที่เขาต้องการ ดูเป็นว่าเราต้องฟังเขาตลอดเวลาเหมือนเป็นเมืองขึ้นกลาย ๆ เช่นเขาจัดอันดับความเจริญ หรือจัดอันดับโอกาสการลงทุน อันดับความทุจริต เราก็ต้องฟังต้องเชื่อ พอคิดไปอีกทางว่าเราจะคงไว้แบบเรา ๆ การบริหารจัดการก็ไม่มีประสิทธิภาพ มีพรรคพวก มีเส้น มีเจ้าขุนมูลนายเป็นต้น

ผมก็เห็นจะไม่มีคำตอบแบบแน่นอนว่าจะเอนไปทางใด ผมนึกได้แต่ว่า เราก็คงต้องอาศัย. **"ปัญญา"** นั่นแหละ ส่วน ปัญญา คืออะไรและเกิดได้อย่างไรก็เป็นเรื่องยืดยาวที่คงไม่ใช่วัตถุประสงค์ของการเอาเรื่องนี้มาแลกเปลี่ยนทัศนะกับคุณ หวังแต่เพียงว่าอ่านแล้วอาจจะเกิดปัญญาในการที่จะเลือกทางสายกลางที่เหมาะสม

ก็เท่านั้นเองแหละครับ



บัวเหนือน้ำ : สีน้ำ ขนาด 45 x 45 ซม. กระดาษ Fabriano 300 g/m^2

ศิลปิน : นพ.ดำรงค์ ธนะชานันท์ 2534 เจ้าของภาพ มิตร สยามวาลา

ผมกินแคลเซียมไปทำไม ?

ผมขอสลัดความเป็นแพทย์ทิ้งสักวันแล้วลองมาคิดแบบคนไข้บ้าง แค่นึกเท่านั้นผมก็สบายใจเสียแล้วเพราะไม่ต้องไประวังว่าจะตอบผิดหรือถูก คนเราก็มักคิดว่าเป็นหมอต้องรู้สารพัด ต้องตอบคำถามได้หมด ซึ่งไม่จริงเลยครับ

เมื่อสองสามเดือนก่อนนี้ผมตัดสินใจกินแคลเซียมเสริมเพราะสังเกตดูว่าเล็บมือมีลักษณะเป็นร่องมีสันและไม่โค้งตามรูปแต่ดูแบน ๆ ที่ตัดสินใจกินเพราะผมไปอ่านบทความของแพทย์คนหนึ่งที่ผมรู้จักและรู้ว่าเชื่อถือได้ บทความนั้นมาจากการทำวิจัยพบว่า อาหารไทยที่คนไทยบริโภคกันอยู่ทุกวันนี้มีแคลเซียมเพียง 360 มิลลิกรัมเท่านั้น การวิจัยนั้นทำโดยแพทย์เชี่ยวชาญทางต่อมไร้ท่อและโภชนาการที่สถาบันที่น่าเชื่อถือได้

อาหารไทยที่เรากินกันอยู่มีแคลเซียมเฉลี่ยเพียง 360 มิลลิกรัมนั้นดูว่าน้อยกว่าที่เคยคิดและตกใจ ตกใจเพราะคนเรานั้นต้องการแคลเซียมวันละ 1500–1600 มิลลิกรัมในผู้ใหญ่

โดยปกติผมเป็นคนไม่ชอบกินยาและเชื่อว่ายานั้นมีคุณก็มีโทษได้และสารเคมีที่เข้าไปในร่างกาย ถ้าหลีกเลี่ยงได้ก็จะดีที่สุด ในฐานะแพทย์ผมจึงไม่ค่อยจะสั่งยามากและมักจะคอยตรวจสอบดูว่าคนไข้ที่รักษาโดยหมอหลายคนนั้นมียาซ้ำซ้อนกันกี่ชนิด

เหตุการณ์ที่ชักนำผมให้มากินแคลเซียมอีกอย่างก็คือ ข้อมูลข่าวสารการแพทย์มีแนวโน้มที่จะว่ามีการใช้ยาบำรุงร่างกายหรือป้องกันโรคกระดูกพรุนไปในทางที่น่ากลัว ผมว่าน่ากลัวเพราะกำลังเป็นแฟชั่นว่าต้องกินยาแพง ๆ ในกลุ่มผู้มีอันจะกินอย่างเหลือเฟือว่าต้องป้องกันกระดูกเสื่อมและกระดูกบาง

ผู้หญิงวัยกลางคนในกลุ่มที่ว่านั้นมักจะพูดแสดงกันว่ายานั้น ๆ ทันสมัยแต่แพง
ดังนั้นการที่กินยานั้น ๆ ดูว่า เท่ ดี ผมก็มาหยุดคิดว่า ทำไมเราไม่ให้การศึกษาว่าการกินอาหารที่เพียงพอ งดอาหารที่ไม่ดีต่อร่างกาย ขจัดความเสี่ยงต่าง ๆ เช่นดื่มจัด สูบจัด และมาเล่นกีฬาที่เหมาะสมนั้นน่าจะดีกว่าไปกินยาแพง ๆ แล้วผมก็เลยเริ่มกินแคลเซียม เพราะชักจะเห็นสอดคล้องว่าตัวเองขาดแคลเซียมกระมังเพราะถ้าคำนวณดู อาหารที่รับประทานอยู่ก็พื้น ๆ ก็ไม่หนี 360 มิลลิกรัม ตกลงขาดอยู่ถึง 1000-1200 มิลลิกรัม ดูน่าตกใจ

ภรรยาผมก็เอาบ้างบอกว่าสังเกตว่าเล็บเอาไว้ยาวไม่ได้เพราะฉีกและเปราะ พอกินแคลเซียมไปได้เดือนครึ่งก็รู้สึกว่าเล็บแข็งดี ไม่ฉีกง่าย ๆ เรื่องอย่างนี้คงต้องยกให้ฝ่ายหญิงที่เป็นนักสังเกต

ประเด็นที่น่าสนใจที่ผมอยากจะฝากมาให้คิดก็คือ หญิงไทยนั้นกลัวแดดสุดหัวใจ ซึ่งก็น่ากลัวอยู่หรอกครับแดดบ้านเรา หญิงไทยจะไปไหนก็ต้องหลบแดด ทายาป้องกัน ยู วี อยู่ในห้องแอร์ทั้งวัน ห้องนอนก็แอร์ ที่ทำงานก็แอร์ นั่งรถก็แอร์ เรียกว่าแดดไม่ได้สัมผัสทั้งวัน ชาวต่างประเทศที่เขาอยู่เมืองหนาวขาดวิตามินดี ก็เพราะว่าไม่มีแสงแดด บ้านเรากลับหลีกหนีเพราะมีมากเกินไปหรือ? ที่สำคัญคือถึงแม้จะกินแคลเซียมไปเป็นกำแต่ไม่มีสารวิตามินดีที่มาจากแสงแดดเข้าทางผิวหนังก็ดูว่าจะมีประโยชน์น้อย ที่เป็นอย่างนี้เพราะวิตามินดีนั้น มีหน้าที่เสริมการดูดซึมแคลเซียมจากกระเพาะอาหาร แคลเซียมที่กินเข้าไปก็ผ่านไปเฉย ๆ ในลำไส้ได้จำนวนมาก ออกมาในอุจจาระ นับว่าไม่คุ้มกัน

ทางออกที่ทำกันก็คือเสริมวิตามินเข้าไปในแคลเซียมหรือในนมที่ผลิตขายกันอยู่ ซึ่งผมว่าเป็นแนวคิดที่ชาญฉลาด นมจากพืชหรือถั่วก็มีคุณค่าดีพร้อมอยู่แล้วแถมเอาปริมาณแคลเซียมเพิ่มเข้าไปอีกดูว่าน่าจะเป็นการเสริมที่ดี

ถ้าจะถามผมตอนนี้ว่าผมกินแคลเซียมไปทำไม? ผมก็ต้องขอตอบว่าเพราะแคลเซียมทั้งในนมที่ขายกันอยู่หรือที่เป็นเม็ดนั้นมีคุณค่าที่พิสูจน์ได้และที่สำคัญมากคือไม่แพง เหมือนกับยาที่โฆษณากัน

ถ้าเรามาหัดสร้างนิสัยให้ออกกำลังหรือเล่นกีฬากลางแจ้งที่ลงน้ำหนักโดยสม่ำเสมอและกินอาหารที่ถูกต้อง ผมว่าเราคงไม่ต้องไปตามแฟชั่นคนมีเงินเหลือที่ชอบกินยาแพง ๆ หรอกครับ เอาแค่กินแคลเซียมให้พอเพียงอย่างที่ผมว่าก็คงพอครับ

สมุนไพร ยาไทย ยาจีน ดีจริงหรือ?

เมื่อสองวันมานี้เพื่อนผมคนหนึ่งได้สูตรยาสมุนไพรรักษามะเร็งมา แล้วโทรมาถามว่าจะกินดีไหม ? ผมตอบว่าเชิญเลยเห็นด้วย ที่ผมพูดอย่างนั้นเพราะเพื่อนคนนี้เป็นมะเร็งระยะสุดท้าย รักษาทางวิธีสมัยใหม่มาเกือบปีแล้ว แต่ครั้งสุดท้ายนี้มะเร็งก็ยังลุกลามไปปอดและกระดูก ผมมองดูก็ไม่เห็นเหตุผลใดที่จะไปห้าม

แต่ในทางตรงกันข้าม มีคนไข้ผมคนหนึ่งปวดหัวเข่าเป็นโรคหัวเข่าเสื่อม มีอาการหัวเข่าเก เวลาเดินก็ลงน้ำหนักไม่ไหวต้องเดินกระเผกเพราะปวดมาก แนะนำให้ผ่าตัดก็ไม่ตกลงใจ คนไข้คนนี้มาถามว่ากินยาจีนที่เพื่อนกันเอามาจากเมืองจีนเม็ดละ 200 บาทจะดีไหม? ผมตอบว่าอย่ากินนะจะบอกให้ แล้วผมก็อธิบายถึงข้อดีข้อเสียให้ฟังดังนี้

ผมบอกว่า ยาไทยยาจีน หรือสมุนไพรนั้น เป็นของจากธรรมชาติ มีสารเคมี มีตัวยาที่ดี ๆ มากมาย ยาที่เป็นยาแผนปัจจุบันที่เราใช้กันอยู่ที่เรียกว่ายาฝรั่งนั้น ก็สะกัดมาจากพืช สมุนไพรหรือจากสัตว์ แต่คัดเลือกเอามาแต่สารที่ต้องการ หรือบางทีก็สร้างขึ้นมาโดยเลียนแบบสารในสมุนไพรหรือรากไม้

นั่นเอง ยกตัวอย่างเช่น ยารักษาหัวใจก็เอามาจากใบไม้บางชนิด (digitalis) แต่สะกัดมาเฉพาะสารที่ต้องการเท่านั้น ยาก็เป็นเม็ดเล็ก ๆ ที่ได้ผ่านการทดลองมาใช้ในสัตว์เช่นหนู สุนัข กระต่ายมาแล้วถึงมาใช้ในคน

ยาสมุนไพรที่นำมาใช้กันหรือโฆษณาว่าได้ผลต่าง ๆ นั้น มักไม่ผ่านกรรมวิธีอย่างที่ว่า และส่วนใหญ่จะมีสารอื่นปะปนมาด้วย สารอื่นนี่แหละเป็นตัวการสำคัญ ที่ว่าเป็นตัวการสำคัญเพราะสารบางตัวอาจจะมีผลอันไม่ต้องการหรือมีผลต่อระบบในร่างกายต่าง ๆที่ไม่พึงประสงค์เช่นทำให้ความดันโลหิตสูงทำให้เป็นพิษต่อไต หรือตับ มีรายงานจากโรงพยาบาลหลายแห่งว่ามีคนไข้ไตวายเฉียบพลัน หรือตับอักเสบโดยไม่ทราบสาเหตุ แต่ภายหลังเมื่อซักประวัติก็พบว่ามีประวัติกินยาสมุนไพรมาช้านานบางรายก็กินยาจีนที่แพง ๆ มานาน

ก็อย่างที่ผมได้อธิบายมาแล้วไงครับว่าส่วนดีของใบไม้หรือรากไม้นั้นมีแน่ แต่อีกหลาย ๆ ส่วนในนั้นอาจเป็นสิ่งที่ไม่ต้องการหรือกลับเป็นโทษต่อระบบอื่น ๆ ได้

สิ่งที่น่าวิตกอย่างยิ่งก็คือ ได้มีองค์กรของรัฐหรือกึ่งหน่วยงานของรัฐหลายหน่วยที่พยายามสนับสนุนการใช้ของไทย ๆ และสนับสนุนการแพทย์ทางเลือกใหม่ พร้อมทั้งปลุกระดมให้ใช้การรักษาแบบไทย ๆ ว่าดี ได้มีการผลิตยาเม็ดสมุนไพรเป็นแคปซูล มีว่านหรือรากไม้สะกัดหรือป่นเป็นผงมีสรรพคุณรักษา

ความดันสูง โรคข้ออักเสบ โรคมะเร็ง โรคหืด โรคไต โรคเบาหวาน ผมต้องขออภัยที่จะกล่าวว่าสรรพคุณต่าง ๆ นั้นเกินความจริงทางวิทยาศาสตร์และไม่ผ่านการทดลองทางเภสัชศาสตร์ถึงผลดีผลเสีย

ผมไม่ได้ขาดความรักชาติหรอกครับ แต่ความรักชาตินั้นผมว่าต้องมีปัญญาในการพิจารณาความถูกต้องเป็นรากฐานสำคัญ ผมตระหนักดีว่ามีอะไรในโลกนี้ที่เราอธิบายไม่ได้ทางวิทยาศาสตร์มากมาย มีหลายสิ่งที่คนที่ได้ประสบกับความแปลกเช่นบางคนดื่มน้ำผิวมะนาวกับโซดาแล้วสามารถลดไขมันในเลือดจนกลับมาปกติได้ หรือมีคนไข้กินยาไทยสูตรที่มีผักสารพัดอย่างสามารถรักษาโรคข้อรูมาตอยได้ผลดีเป็นต้น

ผมกำลังจะบอกว่าผมไม่ได้ดูแคลนสิ่งที่เราพิสูจน์ไม่ได้ และก็ไม่ได้พยายามยกย่องฝรั่ง แต่ผมกำลังจะบอกว่าการที่เราจะเชื่อเรื่องราวต่าง ๆ ที่บอก ๆ กันมานั้นผมว่าต้องฟังหูไว้หูและอย่าได้หลงเชื่อจนขาดสติเป็นอันขาด ส่วนใครที่เชื่อแล้วได้ผลดีก็ขอให้โชคดีไปตลอดรอดฝั่งเถอะครับ

กระดูกบาง กระดูกผุ น่ากลัวจริงเพียงไร?

ผมเป็นหมอกระดูกที่ต้องรักษากระดูกหักหรือข้อเสื่อมมานาน ต้องตอบปัญหาที่แสนยากว่า โรคกระดูกบางและกระดูกผุนั้นน่ากลัวมากเพียงไร ที่ผมว่าตอบยากมาก ๆ ก็เพราะว่าถ้าตอบไม่ดีอาจจะทำให้เข้าใจสับสน หรือเข้าใจผิดไปเลย นอกจากนั้นก็อาจจะมีผลกระทบต่อบุคคลหลายฝ่าย

ประการแรกที่ว่าตอบยากเพราะข้อมูลข่าวสารในสมัยนี้มีมากจนทำให้คนสับสนว่าเชื่อได้มากน้อยเพียงไร ข่าวทางการแพทย์ที่ว่าประเทศต่าง ๆ ในโลกนี้เสียเงินมากมายรักษากระดูกตะโพกหรือกระดูกหลังหัก เช่น ใน สรอ. เขาว่าต้องเสียเงินพันสี่ร้อยล้านเหรียญในแต่ละปีเพื่อรักษาโรคนี้ ดังนั้นเราจึงต้องป้องกัน “โรค” นี้ ผมอยากจะถามว่าเราเชื่อได้ร้อยเปอร์เซ็นไหม?

ประการที่สอง ที่ว่ายากในการตอบเพราะว่าถ้าจะให้ตอบถูกต้องคงต้องใช้เวลามากและตอบไม่ดีอาจจะกระทบกระทั่งกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหลายคนหลายประเภท รวมทั้งบริษัทยาที่เกี่ยวข้องด้วย ผมก็เลยเลี่ยง ๆ ไปไม่ตอบตรงประเด็น

วันนี้ผมขอเปิดใจพูดตรง ๆ แล้วกันเป็นไรเป็นกัน

ผมขอตอบข้อสังเกตข้างบนว่าเชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง ไม่เชื่อว่าน่ากลัวจนทำให้เกิดการตื่นตระหนก ผมอ่านตำราหรืองานวิจัยมากมายเพื่อหาคำตอบ ซึ่งก็คงเหมือนกับหมอที่ตั้งตัวเป็นผู้รู้ดีในเรื่องนี้เช่นกัน

ผมเห็นว่าแพทย์หลายคนที่ตั้งตัวเป็นผู้รู้เรื่องกระดูกบางกระดูกผุนั้นก็อ่านมาจากรายงานของฝรั่งเท่านั้น ไม่ได้ทำวิจัยด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ อ่านงานของคนที่ยัดเยียดความคิดให้เราเชื่อว่า "โรค" นี้เป็นโรคที่น่ากลัวอย่างยิ่งของชาวโลก น่ากลัวกว่ามะเร็งเสียอีก สิ่งที่ผมกลัวมากกว่าก็เห็นจะเป็นความเข้าใจผิดของคนไทยว่าพอเราแก่เข้าต้องเป็น "โรค"นี้ ดังนั้นเราต้องหาซื้อยามาป้องกันและรักษากันไว้

การระบาดของความคิดที่นิยมกันในหมู่คนมีสตางค์ว่าได้กินยาที่หมอสั่งแพง ๆ เพื่อป้องกันกระดูกผุนั้นเป็นเหมือนแฟชั่น และแลดูโก้ ผมเคยได้ยินการสนทนาของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนว่ากำลังกินยาตัวนี้ตัวนั้นแพงจังแต่ดีจริง การที่เชื่ออย่างนี้ผมหนักใจครับ

ความคิดโบราณอย่างผมคิดว่ากระดูกบางกระดูกผุนั้น ไม่ได้เป็น "โรค" ทั้งหมด เรามีข้อกำหนดหรือเกณฑ์บอกที่แน่ชัด ไม่ใช่ผู้หญิงอายุมากกว่า 40 จะต้องกลัวไปหมด หรือหมอจะต้องรักษาและจะต้องคอยกำกับเป็นเจ้าของชีวิตคนไข้ คุณจะต้องมาพบหมอทุกอาทิตย์นะไม่อย่างนั้นคุณเสี่ยงต่อกระดูกผุ น่ากลัว น่ากลัว น่ากลัว

อันที่จริงคุณคงตกใจถ้าจะบอกความจริงว่ากระดูกของคนเรานั้นอยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเมื่ออายุเพียง 30 เท่านั้น (ภาษาแพทย์เรียก peak bone mass) หลังจากนั้นก็เริ่มเสื่อม การเสื่อมหรือแก่ขึ้นเหมือนกับหนังเหี่ยว ผมหงอก หรือหัวล้านนั้นเป็น "โรค"หรือ? ผมอยากจะพูดว่าคนที่กระดูกบาง

หรือผุที่ต้องรักษานั้นไม่ใช่ร้อยเปอร์เซ็นของประชากรอย่างแน่นอน การป้องกันนั้นดีที่สุด และการป้องกันประการแรกที่ถูกที่สุดคือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ งดเว้นการเสี่ยงหลายอย่างเช่น ดื่มมาก สูบจัด กาแฟมาก ผมต้องเน้นว่าออกกำลังชนิดลงน้ำหนักเพราะกระดูกคนนั้นมีการสร้างมากขึ้นกว่าการทำลายเวลามีแรงกระทำจากแรงดึงดูดของโลก ส่วนจะเพิ่มด้วยแคลเซียมและวิตามินก็ไม่สิ้นเปลืองอะไร

การป้องกันด้วยการกินยานั้นกำลังมาแรงเพราะมียาที่เป็นฮอร์โมนหรือทดแทนฮอร์โมน และยาฮอร์โมนหรือสารที่ลดการทำลายของกระดูกที่บอกว่าจะป้องกันกระดูกบางและผุและลดอัตราการเสี่ยงต่อกระดูกหักในอนาคต ยาเหล่านี้แหละที่ผมพูดถึงว่ากำลังเป็นที่นิยมทั้งคนไข้และหมอ คนเดินถนน 100 คนที่อายุมากผมไม่คิดว่าเราควรจะสั่งยาเหล่านี้เกือบจะทุกคน อย่างที่กำลังมีแนวโน้มทำกันอยู่ ง่ายสำหรับแพทย์ (ขอประทานโทษ) เพราะดูว่าทันสมัยดีและคนไข้ก็ดีใจจะไม่เป็น "โรค"กระดูกผุ บริษัทยาก็ดีใจด้วยมาก ๆ

ผมต้องออกตัวเสียก่อนนะครับว่าผมไม่ได้กล่าวว่ายาเหล่านั้นว่าไม่ดี ยาต้องดีต้องมีประโยชน์สำหรับคนกลุ่มหนึ่งแต่ผมกำลังจะชี้ว่าข้อบ่งชี้ในการใช้นั้นจะต้องรัดกุมมาก ๆ และความเชื่อที่ว่ายาแพงยิ่งดีมีสตางค์ก็ใช้ไปเถอะถ้าไม่เดือดร้อนนั้น ผมว่าต้องหยุดคิดให้ดี แล้วก็อย่ามาโกรธผมก็แล้วกันเพราะผมไม่ค่อยจะสั่งยาพวกนี้ให้

ลองมาชะลอโรคสมองเสื่อม

ใคร ๆ ก็รู้จักโรคสมองเสื่อม รู้จักจนเรียกกันว่าโรคอัลไซเมอร์ มีการให้การศึกษาว่าโรคนี้มีอาการอย่างไรกันอย่างกว้างขวาง อาการหลงลืมของคนอายุมากก็มักจะพูดกันว่าเป็นการเริ่มต้นของโรคสมองเสื่อม คนอายุมากขึ้นมักขี้ลืม ลืมชื่อคน ลืมเบอร์โทรศัพท์ หรือเรื่องราวในระยะใกล้ ๆ เช่น วันนี้กินข้าวกับอะไร หรือวันนี้กินยาแล้วยังเป็นต้น

การลืมอย่างที่ว่านั้นอาจจะเป็นหรือไม่เป็นสิ่งบอกเหตุว่าจะกลายเป็นโรคอัลไซเมอร์ก็ได้ทั้งสิ้น ไม่มีใครจะพยากรณ์ได้

ปัญหาในทางสังคมก็เป็นที่ยอมรับว่ามีปัญหามากเพราะผู้สูงอายุที่เป็นโรคนี้จะเป็นภาระอันยิ่งใหญ่ต่อครอบครัวทั้งทางด้านการเงิน การดูแลแลสุขภาพจิตของผู้ที่ต้องรับผิดชอบ ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้ในระยะสุดท้ายจะไม่สามารถช่วยตัวเองได้ทั้งสิ้น จะขาดการติดต่อต่อโลกโดยสิ้นเชิง ครอบครัวใดที่ต้องรับภาระนี้ก็จะเกิดความกลัวว่าตนเองอาจจะเป็นได้ในอนาคต

ได้มีความพยายามมาช้านานที่จะทำความรู้จักโรคนี้และหาทางป้องกันหรือรักษา อย่างไรก็ตามจนถึงขณะนี้ยังไม่มีวิธีการหรือยาที่จะรักษาให้ได้ผลดีที่สุด เมื่อประมาณสองปีที่แล้วได้มียาที่เรียกว่าเป็นยาวิเศษออกมาจำหน่ายหลังจากที่ได้ทำการวิจัยกันมาช้านานว่าสามารถรักษาโรคนี้ได้ ยานี้ราคาแพงมากเม็ดละเกิน 100 บาท ดูเหมือนว่าจะได้ผลในบางระยะของโรคแต่ในที่สุดก็ยอมรับว่ายังต้องค้นหากันต่อไป

คราวนี้ก็มาถึงในเรื่องของการป้องกัน ป้องกันด้วยยาและป้องกันด้วยวิธีการต่าง ๆ ป้องกันด้วยยาก็ได้มีการใช้ยาทั้งฮอร์โมน วิตามิน สมุนไพร บางตำราก็อ้างว่าได้ผลดี บางคนก็บอกว่าต้องงดอาหารบางประเภท

ส่วนวิธีการในการป้องกันก็มีการแนะนำโดยผู้รู้มากมาย เริ่มตั้งแต่การให้ฝึกหัดนับเลข หัดทบทวนเหตุการณ์ หัดเล่นไพ่ หัดต่อภาพเพื่อฝึกสมอง แต่ที่ผมกำลังจะนำมาพูดถึงคือเรื่องการทำวิจัยของมหาวิทยาลัยมีชื่อเสียงแห่งหนึ่งในสหรัฐ ได้มีศึกษาการใช้ชีวิตของแม่ชีมืด ผมว่าน่าสนใจเพราะว่าชีวิตของแม่ชีมืดนั้นจะมีสิ่งแวดล้อมและปัจจัยต่าง ๆ ใกล้เคียงกัน กิจวัตรประจำวันการปฏิบัติตน อาหาร เครื่องนุ่งห่ม เหมือนกันทั้งสิ้น การศึกษาได้บันทึกชีวิตของแม่ชีว่าเขียนเรื่องราวชีวิตตนเองอย่างไร มีรายละเอียดแค่ไหน แสดงออกซึ่งความในใจเพียงไร แล้วก็ดูว่าชีวิตของแม่ชีแต่ละคนนั้นยาวหรือความจำจะเสื่อมเร็วแค่ไหน

ผลสรุปเป็นที่น่าสนใจอย่างยิ่งว่าแม่ชีที่ชอบพูดออกมาหรือชอบแสดงออกซึ่งความในใจนั้นอายุยืนและไม่เป็นโรคสมองเสื่อม

คนที่มองออกไปที่หน้าต่างรถเห็นคนสวยหรือรถคันอื่นสวยก็พูดออกมาว่ารถคันนี้สวยจริง วันนี้อากาศดีท้องฟ้าสวย หรือขาผู้หญิงคนที่เดินอยู่ตรงนั้นสวยนะ อะไรเหล่านี้ แทนที่จะคิดอยู่เฉย ๆ ในใจ สวยก็สวยไปซิอย่างคนบางคน

เขาสรุปว่าคนเราควรจะพูดออกมาหรือแสดงออกมาในสิ่งที่คิดไม่ใช่เก็บไว้ในสมองคนเดียว ทำอย่างนี้แล้วอายุจะยืนและสมองไม่เสื่อม แต่ว่าขืนพูดมากจนเกินเหตุผมก็ว่าคนข้างเคียงอาจจะอายุสั้นก็ได้ เอาเป็นว่าถือสายกลางก็แล้วกันดีไหม

สำหรับผมพอได้อ่านเรื่องการทำวิจัยอย่างนี้ ผมเป็นคนไม่ชอบพูดมากอยู่แล้วก็เลยกลัว กลัวจะเป็นภาระคนอื่นในอนาคตก็เลยหันมาเขียนเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ให้คุณอ่าน

หวังว่าผมอาจจะชะลอโรคสมองเสื่อมได้บ้างกระมัง
คุณพูดออกมาเลยครับว่าเชื่อไม่เชื่อเผื่อจะชะลอได้จริง ๆ บ้าง

คำชี้แจงเรื่องโรคเก๊าท์

ผมเคยตั้งใจแล้วว่าจะไม่พยายามเขียนเรื่องเกี่ยวกับการแพทย์ในคอลัมน์นี้ พอมาวันนี้ก็อดใจไม่ได้แล้ว ก็อนุโลมว่าเรื่องความนึกคิดของผมที่สะท้อนออกมานั้นคงมีประโยชน์และเป็นสิ่งที่ดี ๆ ที่มอบให้คนอ่านได้บ้าง

เรื่องของเรื่องก็คือมีคนไข้เดินกะเผลกมาหาบอกว่าเหวี่ยงเท้าไปชนกับข้างฝาอย่างแรงมาเมื่อวานเลยบวมปวดมาก พร้อมกับยื่นบัตรประกันอุบัติเหตุมาว่าขอให้เคลมประกัน ผมดูเพียงนิดเดียวก็บอกได้ว่าเป็นโรคเก๊าท์ระยะเฉียบพลัน อธิบายจนจะทะเลาะกันว่าเบิกไม่ได้เพราะถึงแม้จะถูกกระแทกจริงกระดูกหักก็ไม่เหมือน สถานการณ์นั้นลำบากทั้งคนไข้และคนรักษา

คนไข้ที่เสียเบี้ยประกันมาก ๆ ก็อยากจะได้รับประโยชน์ถอนทุน อะไร ๆ ที่คาบเกี่ยวกันกับอุบัติเหตุก็คิดว่าต้องได้ กระดูกเสื่อมที่คอปวดร้าวพอไปเดินสดุดอะไรแล้วเซไปมาปวดมากขึ้นก็บอกว่าอุบัติเหตุทั้ง ๆ ที่โรคกระดูกคองอกหรือเสื่อมนั้นเป็นโรคจากการเสื่อม บางคนเป็นโรคเอ็นข้อศอกอักเสบที่เรียกกันว่า tennis elbow พอไปชนอะไรมาก็เคลมประกัน เอ็นนิ้วติดกำได้แต่เหยียดไม่ออกที่เรียกกันว่า trigger finger (ปลอกหุ้มเอ็นอีกเสบ) ก็จะเคลมบอกว่าหกล้มมือท้าวพื้นเลยกระดิกนิ้วไม่ลง

ผมไม่ได้มองคุณที่ถือประกันในทางไม่ดีหรอกครับแต่ประสบการณ์พบว่าเรามีช่องโหว่ที่ทำให้คนไข้กับหมอทะเลาะกันมากเหลือเกิน ผมก็เลยอยากชี้แจงตรง ๆ ว่าผลเสียในการให้ข้อมูลผิดนั้นมีมากเช่นอาจจะชักนำให้แพทย์ที่รักษาทั่วไปวินิจฉัยผิดและให้การรักษาผิดไปเลยเช่นกรณีข้างต้นนั้นแพทย์เวรอาจมีประสบการณ์ไม่พอจับใส่เฝือกหรือให้ยาไม่ตรงโรค

โรคเก๊าท์นั้นไม่ใช่โรคที่มีกรดยูริกในเลือดสูงคนจำนวนมากตกใจที่เจาะเลือดแล้วพบว่ากรดยูริกสูง 7–8 mg ก็วิ่งมาบอกว่าเป็นโรคเก๊าท์ พอปวดข้อก็ว่าเป็นโรคเก๊าท์ อาหารประเภทไก่สัตว์ปีกก็บอกว่าหมอห้าม ข้อมูลนั้นเป็นที่สับสนอย่างยิ่ง

อันที่จริงกรดยูริกในเลือดนั้นสูงถึง 13 มิลลิกรัม ก็ไม่ได้ว่าจะเป็น เก๊าท์ เพราะโรคตั้งหลายอย่างจะมีระดับกรดยูริกสูง

แต่ถึงแม้กรดยูริก ต่ำเพียง 3–4 มิลลิกรัมก็อาจจะเป็นเก๊าท์ได้ ฟังดูก็สับสนน่าดู

ผมว่าต้องเข้าใจเสียก่อนว่าการให้การวินิจฉัยโรคนี้ไม่ใช่จะดูระดับกรดยูริกแต่เพียงอย่างเดียวแต่แพทย์เฉพาะทางจะดูที่อาการแสดงหรือไม่ก็ต้องเอาน้ำในข้อมาตรวจ สิ่งที่ต้องช่วยกันเผยแพร่เห็นจะเป็นเรื่องความเข้าใจว่าโรคนี้ที่อยู่ในตัวมาโดยตลอดเพราะพระเจ้าสั่งให้มาในยีนส์ แพทย์เพียงรักษาให้คำแนะนำไม่ได้ทำให้โรคหาย

แต่อย่าตกใจเลยครับเพราะคนเป็นเก๊าท์นั้นทั้งชีวิตอาจไม่รู้ด้วยซ้ำว่าตัวเองเป็นเพราะไม่มีอาการโผล่มาให้เห็น แล้วถึงแม้คุณเป็นคุณก็อยู่ในสังคมได้อย่างสบายถ้ารู้วิธีดูแลร่างกาย อีกอย่างก็คือโรคนี้เป็นในผู้ชาย 96% คุณ ๆ ผู้หญิงมีโอกาศน้อยกว่าถูกหวยเสียอีก

สิ่งที่ผมอยากให้ช่วยกันตระหนักก็คือ คุณที่ทำประกันก็ต้องเข้าใจอย่าหลงเชื่อคนขายประกันเด็ดขาดว่าบอกหมอไปเถอะว่าชนกำแพงจะได้เบิกเป็นอุบัติเหตุได้ และก็วิธีการที่ซิกแซกว่าขออยู่โรงพยาบาลหนึ่งคืนเพราะปวดหัวไหล่จะได้เบิกได้นั้นขอให้เลิกคิดเสียดีกว่า คนเราอะไรจะได้ที่ควรได้ก็รับ อะไรควรจะเสียก็เสียเสียเถิด ที่ผมเขียนอย่างนี้เพราะผมมีคนไข้เจาะเลือดมาจากคลินิกกรดยูริก ๙.5 มิลลิกรัมตัวแทนบอกว่ามาบอกหมอว่าขออยู่โรงพยาบาลหนึ่งคืนเพื่อเบิกประกันสุขภาพผมอารมณ์ดีตอนนั้นก็เลยอธิบายเสียยาวเหยียดว่าโรงพยาบาลล้นแน่ถ้าทำอย่างนั้นและการอยู่โรงพยาบาลนั้นไม่ใช่ที่พักผ่อน เตียงที่คุณนอนอยู่นั้นคนอื่นนอนมานับร้อยนับพัน คนดี ๆ เขาไม่มาเสี่ยงภัยอยู่โรงพยาบาลกันหรอก และถ้าหมอคนไหนทำให้คุณคือรับคุณไว้อยู่โรงพยาบาลผมว่าคุณรีบเปลี่ยนหมอเลยครับเพราะกระทำการผิดมาตรฐานการรักษาพยาบาล

หวังว่าคำชี้แจงเรื่องเก๊าท์ ของผมคงรบกวนประสาทของคุณหรือแพทย์บางคนบ้างเล็กน้อย ขออภัย

เชิญรักษาโรคกับหมอหุ่นยนต์

เมื่อ 7-8 ปีที่แล้วผมเคยเขียนเรื่องหมอหุ่นยนตร์ ลงในนิตยสารฉบับหนึ่ง มีความย่อ ๆ ว่าในอเมริกาเมื่อ 8 ปีที่แล้วได้เริ่มมีการผ่าตัดข้อตะโพกคนไข้คนหนึ่งโดยเปลี่ยนข้อเทียม ใช้เครื่องมือทางคอมพิวเตอร์ วัดขนาดและตักกระดูกหรือกรอกระดูกได้แม่นยำมากกว่าหมอที่เป็นศัลยแพทย์เสียอีก ไม่ได้มีรายงานต่อว่าคนไข้เป็นอย่างไร ต่อมาก็ได้มีความพยายามที่จะใส่ข้อมูลในฐานข้อมูลแผนกรังสีไว้เวลาคนไข้มาถ่ายภาพรังสีก็เอาฟิล์มนั้นใส่เครื่องให้อ่านผลโดยไม่ต้องอาศัยหมอรังสีอ่านแต่จนป่านนี้ก็ยังมีงานให้รังสีแพทย์ทำอยู่เช่นเดิม

ที่ก้าวหน้ามากยิ่งขึ้นก็คือความพยายามที่จะให้เครื่องมือมาทดแทนแพทย์ คาดกันว่าในอนาคตคนจะเดินเข้าไปในเครื่องคล้าย ๆ กับเครื่องที่ถ่ายรูปอัตโนมัติแบบที่ตั้งตามศูนย์การค้า แล้วก็ยื่นมือเข้าไปในเครื่อง เครื่องก็จะวัดความดันโลหิต วัดการเต้นของหัวใจ วัดระดับสารต่าง ๆ ในเลือดเช่นระดับไขมัน ระดับน้ำตาล ระดับกรด พร้อมทั้งถามคำถามให้คุณตอบว่าเป็นอะไร เจ็บปวดตรงไหนแพ้ยาอะไร เครื่องก็จะให้คุณลองขยับตัวหรือหมุนเหมือนกับเวลาคุณไปหาหมอตรวจที่โรงพยาบาลเสร็จแล้วเครื่องก็จะใช้เวลาดำเนินการสักพักแล้วก็จะพิมพ์ คำวินิจฉัยโรคว่าคุณเป็นโรคอะไร เช่นเป็นโรคหมอนรองกระดูกทับเส้น โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคไขข้ออักเสบ

ต่อไปคุณก็หยอดเหรียญหรือบอกเบอร์เครดิตเพื่อให้เครื่องสั่งยารักษาโรคนั้น ๆ สองสามอย่างแล้วก็ทอนสตางค์ให้พร้อมใบเสร็จเรียบร้อย

ดีไหมครับ สะดวกดีและคุณอาจจะได้รับการวินิจฉัยที่คิดว่าแม่นยำเพราะคอมพิวเตอร์นั้นมีฐานข้อมูลเพียบ ไม่ต้องเสียเวลาไปรอคิวหมอหรือขับรถไปหนึ่งชั่วโมงหมอดูเพียง 5 นาที ความพยายามที่จะรักษาโรคกันทางสายคือใช้โทรศัพท์หรือวิทยุและส่งภาพคนป่วยมาให้ดูแล้วหมอผู้เชี่ยวชาญอีกซีกหนึ่งของโลกก็ให้การวินิจฉัยและรักษาผ่านดาวเทียมนั้นคงเป็นไปได้และหลายแห่งในโลกนี้กำลังดำเนินการอยู่

สำหรับผมนั้นไม่ได้คัดค้านการพัฒนาการรักษาโดยนำเทคโนโลยีให้เข้ามาเสริมเด็ดขาด แต่ผมเบื่อเครื่องที่ไม่มีชีวิต เบื่อเครื่องที่ไม่มีจิตใจ เบื่อการรับโทรศัพท์ที่มีเครื่องพูดให้ทำอย่างโน้นอย่างนี้ ผมอยากจะพูดกับ คน ครับ

ในด้านการรักษาคนไข้ ผมก็ยังยืนยันอยู่ว่า**การรักษาคนไข้นั้น เรารักษา คน คนที่มีจิตใจ มีชีวิต** การรักษานั้นเป็นศิลปะ ไม่ใช่เรื่องตรงไปตรงมา ไม่มีสูตรสำเร็จ ยกตัวอย่างเช่นคนไข้หญิงคนหนึ่งที่มาหาแพทย์ด้วยอาการปวดหลังปวดคอ ปวดหัว บอกอาการไปแล้วน้ำตาไหล ซักไปซักมาก็พบว่ามีเรื่องทะเลาะกับสามีหรือเครียดหนัก เครื่องคอมพิวเตอร์คงจะบอกไม่ได้ หน้าที่ของแพทย์คือ ซักประวัติซึ่งจะบอกอะไรมากมาย เช่นน้ำเสียงท่าทางการแสดงออกของคนไข้ การเดิน หน้าตา แล้วแพทย์ก็ต้อง ตรวจหรือสัมผัสคนไข้ไปตามขั้นตอน แพทย์ที่ฟังคำสองคำแล้วสั่งยาเลยนั้นก็เหมือนเครื่องมือ อีกหน่อยเครื่องกลก็มาทดแทนได้ ผมยังเชื่อมั่นอยู่ว่า คนไข้กับหมอนั้น ต้องมีสัมผัส ต้องมีสัมพันธ์ และความสัมพันธ์เดิม ๆ แบบไทย ๆ เราที่เคารพกัน ศรัทธากัน เอื้ออำนวยช่วยปลดทุกข์ กันนั้นน่าจะคงอยู่ต่อไปในสังคมของเรา ไม่ใช่เป็นการพบกันแบบธุรกิจหรือเครื่องมือวิทยาศาสตร์หรือตามวิธีการของประเทศที่ก้าวไกลในเรื่องวัตถุจนมีการฟ้องร้องกันอยู่มากมาย

ผมยังเสียดายความน่ารักของสังคมเราและไม่อยากเร่งให้เครื่องมือหรือหมอหุ่นยนตร์มาทดแทน แต่คุณที่อยากจะตรวจกับหมอหุ่นยนตร์ก็เชิญอดใจไว้ไม่นานหรอกครับ

ว่าด้วยเรื่องมังสวิรัติ

มีเพื่อนฝูงที่เป็นแฟนข้อเขียนของผมนี้บอกว่าอ่านแล้วหลายเรื่องขอขอบใจ วี ซอย ที่สนับสนุนให้ผมเขียน ผมก็ตอบว่าผมก็ขอบใจเหมือนกันที่ได้มีโอกาสพูดความในใจหลายอย่างออกมา คนจะเชื่อบ้างไม่เชื่อบ้างก็แล้วแต่ปัญญาของคนอ่าน เพราะข้อเขียนหรือแนวคิดของผมที่แสดงออกมานั้นก็เป็นความเห็นส่วนตัวที่พร้อมจะให้คนอ่านได้ขบคิดหรือโต้แย้งได้เสมอ มาถึงเดือนนี้ก็มีเทศกาลที่เรียกว่า กินเจ ใกล้เข้ามา ผมเองก็มิได้เป็นผู้เชี่ยวชาญถึงแม้จะกินมังสวิรัติเป็นบางมื้อที่ต้องอยู่กับพรรคพวกที่เข้มงวดเรื่องนี้ผมก็ไม่ว่าอะไร ยอมเป็นพวกมังสวิรัติสักมื้อก็ไม่เสียหายอะไร

ที่ผมจะเขียนหรือนำมาเล่าสู่กันฟังนี้ไม่ใช่เป็นการสนับสนุนหรือคัดค้านการอุทิศตนเป็นพวกมังสวิรัติทั้งสิ้นแต่ขอนำเรื่องที่น่าสนใจมาคุยสู่กันฟังเท่านั้นผมเคยได้อ่านและติดตามงานของอาจารย์เชียง ไฮ (Suma Ching Hai) ซึ่งเป็นผู้นำในเรื่อง การปฏิบัติเพื่อไปสู่การบรรลุรู้แจ้งอย่างฉับพลันมีสาวกมากมายทั่วโลกโดยมีสำนักงานใหญ่ที่ไต้หวัน คำสอนนั้นก็เหมือน ๆ กับศาสนาพุทธที่เน้นเรื่องศีลห้า ความเมตตา กรุณา มุ่งในเรื่องสมาธิตามวิธีที่เชื่อว่าจะทำได้เร็ว ซึ่งอันที่จริงคนที่ศึกษาพุทธศาสนาอย่างไม่ต้องลึกเท่าไรก็คงทราบว่าแนวทางปฏิบัติของเรานั้นมีมากมายซับซ้อนละเอียดถี่ถ้วน (จนเกินไป ?) อยู่แล้ว

สิ่งที่ผมเกริ่นมายาวนานก็เพราะว่าวิธีการของอาจารย์ผู้นี้นั้น สานุศิษย์ ต้อง กินมังสวิรัติตลอดชีวิต โดยมีเหตุผลมากมายที่ไม่ใช่วัตถุประสงค์ของการเขียนของผมครั้งนี้ ผมเพิ่งเคยเห็นการให้เหตุผลว่า เราควรกินมังสวิรัติโดยเอาเหตุผลทางการแพทย์หลายอย่างมานำเสนอเช่น ชี้แจงว่าลำไส้ของคนนั้น ยาวและขดกันเหมือนลำไส้สัตว์ที่กินพืชและมีลำไส้ใหญ่สั้น นอกจากนั้นยังมีเหตุผลอื่น ๆ อีกมากมาย เช่น เหตุผลเรื่องการย่อยอาหาร เหตุผลเรื่องการฆ่าสัตว์ทำลายชีวิต นอกจากนั้นก็มีข้อมูลที่น่าสนใจ ที่ชักจูงให้เป็นมังสวิรัติตลอดชีพให้ได้รู้ว่า คนดัง ๆ ในโลกนี้กินอาหารมังสวิรัติเช่น

นักการเมือง มี มหาตมะ คานธี

นักดนตรี มี ริชาร์ด วากเนอร์

นักวิทยาศาสตร์ มี ไอนสไตน์ ไอแซกนิวตัน ชารลส์ ดาร์วิน เบนจามิน เฟงคลิน

นักปราชญ์มี เพลโต โสเครติส เบอร์ตรานรัสเซล

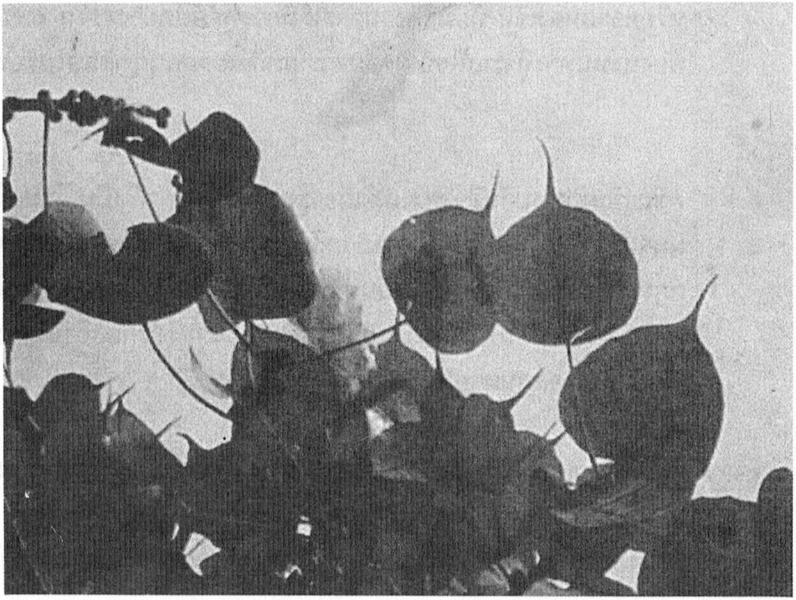
นักประพันธ์มี เช็คสเปียร์ วอลแตร์ ระพินทรนารถ ตากอร์ เบอร์นาร์ด ชอว์

นอกนั้นก็ยังมี พอลนิวแมน และเจ้าหญิงไดอานา

คนที่ปฏิบัติธรรมในทัศนะของผมนั้นต้องใจกว้างและไม่เห็นว่าคนอื่นที่ไม่ทำอย่างตนนั้นเป็นคนบาป หรือคนผิด ดังนั้นผมก็เลยถือสายกลาง กินทั้งมังสวิรัติและไม่มังสวิรัติ ดื่ม นมทั้งจากโคและจากพืช (วีซอยครับ)ตัวอย่างที่ยกมาเพื่อให้เห็นว่าคนดัง ๆในโลกกินอาหารมังสวิรัตินั้นถ้าจะแย้งกันอย่างง่าย ๆ ก็คือ เอาจำนวนคนดังทั้งโลกนี้มาก็คงพบว่าไม่กี่เปอร์เซ็นเท่านั้นที่อุทิศตนเป็นมังสวิรัติตลอดชีพ ที่ยกตัวอย่างมาหลายคนนั้นเป็นเพียงส่วนนิดเดียวเท่านั้น

สำหรับผมโดยส่วนตัวนั้นคิดว่ามีประโยชน์สำหรับคนบางคน แต่อย่าให้มากจนเกินไปว่าเวลากินอาหารมังสวิรัติแล้วป้องกันมะเร็งได้ คนที่เคยทำมาเกือบตลอดชีวิตแล้วดีต่อสุขภาพก็ไม่ได้หมายความว่าคนอื่น ๆ จะเป็นไปได้ ข้อสังเกตที่ต้องระวังก็คือคนที่ไม่ค่อยเคยและอายุมากเวลาเข้าเทศกาลกิน เจ มีอาการเจ็บป่วยและขาดสารอาหารได้อย่างรวดเร็วและเราพบว่าหน้าเทศกาลกินเจนั้นคนแก่ที่ทำปีละครั้งเกิดอาการ รวน ของระบบได้ง่ายมาก

ผมมีข้อเสนออย่างกลาง ๆ ว่า ทำไมเราไม่ลองกินหรือฝึกกินมังสวิรัติเดือนละหนึ่งครั้งเล่า ทำอย่างนี้ถึงแม้จะไม่เข้าข่ายที่จะไปสู่การรู้แจ้งอย่างฉับพลัน แต่ผมว่าคงได้ประโยชน์บ้าง คุณเห็นว่าอย่างไรครับ?



ใบโพธิ์ : พุทธคยาอินเดีย
ถ่ายเมื่อ 2543

หมอเถื่อน

เมื่อตอนที่ผมเริ่มเขียนคอลัมน์นี้ผมได้ตั้งใจที่จะไม่พูดถึงปัญหาทางการแพทย์โดยเฉพาะเรื่องที่ยังไม่มีข้อยุติ และตั้งใจจะไม่เขียนพาดพิงในวงการการเมือง หรือให้ความคิดเห็นในทางลบกับคนสถาบันหรือวงการแพทย์แต่มาตอนนี้มีคนถามผมด้วยคำถามตรงหลายประการที่เกี่ยวพันกับความเชื่อหรือความหลงเชื่อ ที่ผมคิดว่าน่าจะได้มีการพูดกันอย่างตรง ๆ อย่างน้อยก็อาจจะทำให้ผู้เกี่ยวข้องได้มองหาหนทางที่จะแก้ไขบ้างตามควร ผมก็เลยขออนุญาตลองปรับเปลี่ยนอุดมการณ์ดูสักครั้ง

คงจะเป็นที่ทราบกันดีว่าพ.ร.บ.ที่เกี่ยวข้องกับแพทย์กำลังเป็นปัญหาทั้งทางการเมืองและทางเวชปฏิบัติ ผมจะของดไม่กล่าวถึงทั้งทางบวกและทางลบเพราะไม่อยู่ในเจตนาที่จะเขียนถึง ข้อบังคับหรือกฎหมายที่มีผลต่อแพทย์นั้นอันที่จริงนั้นมีผลแก่แพทย์โดยตรงเท่านั้น แต่ไม่มีผลบังคับกับคนที่ไม่ใช่แพทย์ ดังนั้นคนที่ทำตัวเป็นหมอให้คำแนะนำหรือรักษาซึ่งอาจจะเรียกว่าหมอเถื่อนก็ไม่ผิดเพราะข้อบังคับหรือกฎหมายนั้นเอาผิดได้เฉพาะแพทย์

กลุ่มคนพวกนี้ได้แก่ หมอจีน หมอแขก หมอจับเส้น หมอพระ และเร็ว ๆ นี้ก็มีกลุ่มชาวต่างประเทศมาหากินในประเทศไทยจำนวนมาก เรียกกันว่า ไคโรแพคเตอร์ ฝรั่งพวกนี้เข้ามาหากินกับคนมีสตางค์ในเมืองไทยอย่างง่ายดาย โดยอาศัยความเป็นฝรั่งและมีวิธีการที่ดึงดูดความเชื่อหลายวิธี

เช่นเอาประกาศณียบัตรมาติดข้างฝา พิมพ์นามบัตรเป็นภาษาอังกฤษ แล้วใช้หมอไทยเรานี่แหละเป็นหน้าม้าส่งคนไข้ให้ (มันน่ายึดใบประกอบวิชาชีพเสียเลยแพทย์พวกนี้)
ในภูเก็ต มีฝรั่งพวกนี้จำนวนมากใช้วิธีนวดและจับดัด ภาษาอังกฤษเรียกว่า manipulation คนพวกนี้ไม่ได้มีความรู้อะไร บางคนเป็นพวกถังแตกมาจากยุโรป บางคนทำท่าเป็นมืออาชีพแต่เบื้องหลังเคยเป็นกรรมกรมาก่อน

กิจการพวกนี้ดีมากเพราะใช้การนัดต่อเนื่องและคิดราคาแพงเพื่อให้เกิดความรู้สึกว่ายิ่งแพงยิ่งดีเพราะรักษาโดยฝรั่ง ผมทราบว่าแถวย่านคนรวยคือสุขุมวิท มีอยู่หลายเจ้า เคยมีคนไข้มาเล่าให้ฟังว่าเคยโดนฉีดยาเข้าเส้นและจัดกระดูก คิดเพียง 3,000 บาท!!!! ผมอยากจะชี้แจงว่าคนพวกนี้ไม่ได้มีความรู้อะไร จะมาเทียบกับการเรียนแพทย์ตั้ง 7-8 ปี ที่ต้องเรียนกายวิภาค เรียนถึงกล้ามเนื้อเรียนวิชาต่าง ๆ อีกมากมาย นอกจากนี้แล้วยังต้องฝึกฝนเรียนเป็นแพทย์เฉพาะทางอีกหลายปี

ผลการรักษาของหมอเถื่อนพวกนี้บางทีมีคนดังในไฮโซหรือผู้หลักผู้ใหญ่ไปรักษาก็เอามาเป็นเครื่องอ้างให้คนอื่น ๆ หลงตามไปรักษาอีก คนไทยนั้นแปลก แปลกที่ว่าเมื่อรักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันไม่ได้ผลก็ไปหลงเชื่อหมอเถื่อนพวกนี้ เราคงต้องยอมรับว่าแพทย์แผนปัจจุบันนั้นไม่ใช่ผู้วิเศษที่จะรู้จะรักษาได้ถูกต้องไปหมด บางอย่างแพทย์ก็ไม่รู้หรือรักษาไม่ตรง ผู้หลักผู้ใหญ่บางคนก็ประหลาดไปเชื่อเพราะบอกว่ารักษาหมอธรรมดามานานไม่หาย

เร็วๆ นี้ผมก็มีภรรยาเพื่อนคนหนึ่งรักษาโรคปวดหลังมานาน ผมเป็นคนรักษาเองนั่นแหละ ตรวจไม่พบอะไรเป็นๆ หายๆ เราก็รู้กันอยู่ว่าโรคปวดหลังธรรมดานั้นที่ไม่ใช่เรื่องหมอนรองกระดูกทับประสาทเฉียบพลัน โรคปวดหลังแบบไม่มากเป็นๆ หายๆ นั้นมีปัจจัยมากมายทั้งสิ่งแวดล้อม การทำงาน และภาวะจิตใจ คราวนี้คุณเธอก็ไปหาหมอเถื่อนอย่างที่ว่านี่แหละแล้วเอา X-ray ที่หมอเถื่อนคนนั้นสั่งถ่ายมาให้ผมดูว่ากระดูกดูว่าแหว่ง ผมก็ปลงอนิจจาว่าเราไปถึงขั้นนี้แล้วหรือหมอเถื่อนก็สั่ง X-ray ได้ และทำไมเราถึงไปเชื่อคนที่ไม่ได้มีการศึกษาอะไร

ผมขอชี้แจงทำความเข้าใจแบบง่ายๆ ว่าใน ส.ร.อ.นั้นก็มีคนพวกนี้มากคือพวก ไคโรแพคเตอร์นี่แหละ และยังมีอีกพวกที่เรียกว่า ออสธิโอแพต พวกหลังนี้นับว่าเป็นการแพทย์ที่ได้มาตรฐาน มีโรงเรียนแพทย์ มีวิชาการ แต่ก็อย่างว่าแหละครับ อเมริกาก็คืออเมริกา เสรีภาพจัด แต่เขาก็มีขีดเส้นและกฎหมายรัดกุม แต่ในบ้านเราซิครับกฎหมายก็จะเอาผิดกับหมอแต่เอาผิดกับคนที่อ้างว่าเป็นหมอไม่ได้ คนพวกนี้น่าจะถือว่าการหลอกลวงและประกอบวิชาชีพที่ไม่ได้มาตรฐาน ผมทราบมาว่ามีการวิ่งเต้นจะให้แพทยสภายอมรับ โดยพยายามนำความคิดเรื่องการแพทย์ทางเลือก ซึ่งจะถือว่าเป็น ศาสตร์ อีกแขนงหนึ่ง ผมเข้าใจว่าถ้าหากทางการยอมรับว่าเป็นทางเลือกอีกอย่างหนึ่งผลเสียอันยิ่งใหญ่จะตามมา

ข้อบังคับหรือกฎหมายที่เอาผิดกับแพทย์และพยายามควบคุมแพทย์ให้รัดตัวมากขึ้นแต่กลับปล่อยให้คนเหล่านี้ลอยนวล ผู้หลักผู้ใหญ่หรือคนไฮโซที่ไปรักษามากรุณาลองหยุดคิดดูสักหน่อยก่อนที่จะทำตัวเป็นเยี่ยงอย่างหรือออกข่าวว่ารักษาหมอแผนปัจจุบันไม่หายแล้วมารักษาหมออย่างว่านี้แล้วดีขึ้น

ส่วนคุณจะไปหาเพราะชื่นชมฝรั่งก็ตัวใครตัวมันแล้วกันครับ ผมขอทำหน้าที่แค่นี้พอ

กระดูกคองอกทับเส้น

พอคุณอายุมากขึ้นสักหน่อยเวลาคุณไปพบแพทย์บางทีหมอก็จะบอกว่า **กระดูกงอก** หรือแคลเซียมมาเกาะเอ็น ทำเอาคนไข้กลัวว่าถ้ากินแคลเซียมมาก ๆ แล้วจะไปพอกที่กระดูกหรือทำให้กระดูกงอก ผมเห็นว่าน่าจะต้องทำความเข้าใจกันให้ดีสักหน่อยทั้ง ๆ ที่ในโลกยุคข่าวสารนี้คุณสามารถเข้าไปดูในอินเตอร์เนตได้สบายมาก และอันที่จริงข่าวสารมากเกินไปก็ทำให้คนอ่านสับสนและเกิดการกลัวไปอย่างไม่มีความจำเป็น บางทีข้อมมูลความรู้ทางการแพทย์มากไปแต่ไม่แจ่มแจ้งหรืออธิบายมากไปก็ทำให้เข้าใจผิดได้ สู้มาอธิบายกันแบบง่าย ๆ ดีกว่า

เรื่องแรกที่ต้องทำความเข้าใจคือ **กระดูกงอก**

กระดูกงอก (osteophyte) นั้นเกิดจากธรรมชาติที่ร่างกายใช้มานาน ๆ มีการสึกหรอและมีการสร้างในขณะเดียวกันเหมือนกับเครื่องจักรที่มีการสึกและเกิดสนิม ในตอนปลาย ๆ ของกระดูกข้อไม่ว่าข้อต่อเข่าหรือกระดูกคอที่มีการเคลื่อนไหวมาก ๆ ก็จะมีกระดูกงอกขึ้นมามากบ้างน้อยบ้าง บางทีข้อก็เกิดการทรุดตัวแคบลงมา ทำให้เบียดเส้นประสาทที่อยู่ใกล้ ๆ พอมีแรงเบียดก็เกิดอาการเจ็บปวดหรือชาตามแขนลงมาที่มือหรืออ่อนแรงตามแนวประสาท

เวลาไปหาหมอ หมอก็จะชี้ว่านี่แหละกระดูกงอกทับเส้นประสาทพร้อมกับชี้ให้ดูว่ากระดูกงอก ที่จริงก็ไม่ใช่เรื่องใหญ่โตอะไร เอาคนเดินถนนปกติอายุเกิน 50 ปีที่ไม่มีอาการที่ว่านั้นเลยเอามา X-ray กระดูกคอสัก 100 คน 80 คนจะมีกระดูกงอกน่าเกลียดมาก แต่อยู่ปกติสุขดีโดยไม่มีอาการ

คุณที่มีอาการปวดมากจนอยากจะให้ผ่าตัดนั้นใจเย็น ๆก็จะค่อย ๆหายโดยการรักษาที่ใช้ยาหรือแนะนำ สมัยนี้เราผ่าตัดพวกนี้น้อยมากและมักมีข้อบ่งชี้ที่แน่นอนเช่นเดินขาแกว่งหรือคุมปัสสาวะไม่ได้ เป็นต้น

ตกลงคนที่ปวดคอก็อย่าไปเชื่อว่ากระดูกทับเส้นเป็นสาเหตุเดียวเพราะต้องตรวจร่างกายอย่าง ละเอียดว่ามีการเสียหายของประสาทหรือไม่ ถ้าโดนพ่รรคพวกขู่ว่ารักษาไม่ดีจะเป็นอัมพาตก็อย่าไป เชื่อเด็ดขาดเพราะ กระดูกงอกที่คอทับเส้นนั้นโอกาศที่จะเป็นอัมพาตนั้นแทบไม่ใช่ จะเป็นก็จาก สาเหตุอื่นเช่นเส้นเลือดสมองแตก หรือความดันสูงจนลิ่มเลือดไปอุดตันที่สมองมากกว่า

ถ้าคุณไปพบคนที่ขู่ว่าต้องรักษาด่วนโดยการผ่าตัดด่วน ก็เปลี่ยนหมอได้ เลยเพราะไม่ใช่มาตรฐานการรักษาที่ถูกต้อง

ถ้าคุณได้รับคำแนะนำว่าต้องดึงคอ 20 ครั้งเพื่อยืดกระดูกที่ทับเส้น คุณ ควรหาหมอคนใหม่เพราะว่าการดึงคอไม่ใช่จะดึงให้คอยืดแบบถาวรแต่ ดึงเพื่อหย่อนกล้ามเนื้อที่เกิดการเกร็งตัว บางคนดึงคอแล้วเจ็บมากขึ้น

ก็ห้ามอดทนเชื่อหมอเป็นอันขาดเพราะคนแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนดึงคอกลับเจ็บมาก (ผมคนหนึ่งละที่ทดลองมาหลายท่าดึง) และถ้าหมอบอกคุณว่าจะให้ยาไปเพื่อละลายกระดูกงอกหรือแคลเซียมที่ทับเส้นอยู่ละก้อขอให้เปลี่ยนหมอได้ทันทีเพราะไม่มียาอะไรจะไปละลายกระดูกที่งอกออกได้เด็ดขาด!

ผมเขียนราวกับว่าจะให้คุณเลิกเชื่อหมอ ก็สมัยนี้สิทธิผู้ป่วยมากมายคุณมีสิทธิที่จะขอความเห็นคนที่สองเสมอ แต่ผมก็ว่าที่ผมเขียนมานั้นได้รับข้อมูลจากคนไข้โดยตรงนั่นเองว่าได้รับคำแนะนำอย่างนั้นอย่างนี้

ผมอยากจะให้คุณมองเห็นว่าโรคกระดูกงอกนั้นเป็นโรคของการเสื่อมตามธรรมชาติแต่บังเอิญไปมีผลต่อประสาทข้างๆ รักษาอาการต่างๆ หายได้โดยการไม่ต้องผ่าตัดเป็นส่วนใหญ่ เพราะฉะนั้นก็เลิกเชื่อกันเสียทีว่าต้องผ่าตัดเป็นส่วนใหญ่หรือดึงคอกันทั้งปี

และคุณก็จงเปลี่ยนใจเสียด้วยนะครับถ้ามีคนแนะนำว่าคุณไปบอกหมอซิว่ากระโดดแล้วหกล้มเลยปวดคอกระดูกทับเส้นจะได้เบิกประกันอุบัติเหตุได้ ผมว่าทำอะไรให้โปร่งใสไว้ดีกว่าคุณจะได้รับการรักษาที่ถูกต้องและสบายใจด้วย

คุณเป็นห่วงสุขภาพมากไปหรือไม่ ?

พอใกล้จะสิ้นปีผมก็เตือนตัวเองว่าจะต้องไปเจาะเลือดและตรวจหัวใจประจำปี

บางปีก็วิ่งสายพานดูว่าหัวใจยังไหวไม่เป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ถ่ายเอ็กซเรย์ปอด พอผ่านการตรวจก็รู้สึกโล่งไปอีกปีว่าเรายังดี ยังแข็งแรง ทั้ง ๆ ที่ตัวเองก็เป็นแพทย์

ก็อดคิดไม่ได้ว่าสิ่งที่ทำกันอยู่นั้นดีหรือไม่ดีหรือควรหรือไม่ควรเพียงไร หลายโรงพยาบาลสนับสนุนให้มีการตรวจเชคร่างกายประจำปีโดยมีส่วนลดพิเศษ รวมไปถึงการตรวจเชคมะเร็งในระยะแรกหลายอย่าง เรียกได้ว่าเรากำลังให้คนมุ่งมั่นดูแลสุขภาพกันโดยการตรวจร่างกายประจำปี บริษัทใหญ่ ๆ ก็จะส่งพนักงานไปรับการตรวจ

คำถามก็คือว่า การตรวจต่าง ๆ เหล่านั้น จำเป็น จริง ๆ หรือไม่ และควรตรวจมากน้อยเพียงไร

ความเชื่อแบ่งได้เป็นสองขั้วใหญ่ ๆ คือ

ความเชื่อแรกเชื่อว่าการทำอย่างนี้นั้นมีประโยชน์เพราะสามารถพบโรคที่ซ่อนอยู่ได้และรักษาเสียตั้งแต่ต้น ๆ เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ (ใน สรอ. แนะนำให้ใช้เครื่องส่องตรวจไปในทวารหนักเป็นส่วนหนึ่งของการตรวจประจำปี) หรือโรคเบาหวานระยะแรกเริ่ม เป็นต้น และให้

เหตุผลว่าคนในยุคปัจจุบันมีอายุเฉลี่ยยาวกว่าเมื่อ 20 ปีที่แล้วก็เพราะว่าเรามีระบบตรวจเชคอย่างนี้แหละ พวกแรกนี้เป็นแพทย์กลุ่มหนึ่งใน สรอ. ที่แนะว่าควรจะมีการตรวจเชคเป็นประจำแล้วจะได้รักษาอะไร ๆ เสียแต่เนิ่น ๆ

อีกพวกหนึ่งก็ให้ข้อสังเกตว่า ขณะนี้คนกินยากันมากมายเกินเหตุ ไปตรวจก็จะพบว่าผลเลือดตัวนี้ไม่ดี ไขมันสูง เลือดจางเล็กน้อย แล้วก็เลยต้องให้หมอรักษาและก็จะได้ยามา คนไข้บางคนกินยาวันละ 20 –30 เม็ด เป็นยาบำรุง ยาลดกรด ยาลดไขมัน ยาเบาหวาน ยาลดความดัน ยาเพิ่มความเข้มเลือด ยาป้องกันกระดูกพรุน ยากล่อมประสาท

ยิ่งกว่านั้นความคิดของคนกลุ่มหลังนี้บอกว่าการเจาะเลือดแบบนี้นั้นหาประโยชน์จริง ๆ ไม่ได้เลยและเป็นเครื่องมือหากินของผู้เกี่ยวข้อง!

บริษัทประกันชีวิตก็ห้ามเบิกการตรวจโรคประจำปีชนิดนี้

คนที่เชื่ออย่างนี้ก็อ้างว่าสมัยพ่อแม่เราเมื่อ 30–40 ปีที่แล้วหลายคนคงพูดว่าไม่เห็นท่านต้องตรวจประจำปีเลยก็อยู่กันมาได้ถึง 80–90 ปี ยาก็กินน้อยกว่าพวกเราปัจจุบัน

ความเชื่ออย่างตรงกันข้ามอย่างนี้มีอยู่เสมอในประเทศที่เจริญทางความคิดอิสสระอย่างสหรัฐ เจริญมากเสียจนคนอยู่กลาง ๆ ทำตัวลำบาก ดูซิครับเรื่องมนุษย์ขึ้นไปเดินบนดวงจันทร์ก็ยังมีพวกที่ออกมาโกหกรัฐบาลอเมริกันว่าเป็นเรื่องไม่จริง ดูทีวีและฟังเหตุผลก็น่าเชื่อและออกจะคล้อยตามไปเหมือนกันว่าอาจจะเป็นอย่างที่เขาอ้างได้

คราวนี้เกี่ยวกับเรื่องการตรวจเชคร่างกายประจำปี ไปอ่านรายงานของคนพวกแรกดูก็ว่ามีเหตุผลดี พออ่านรายงานอีกพวกที่เห็นตรงกันข้ามก็ชักจะเชื่ออีก คุณอยู่ในประเภทไหนครับ?

คุณกังวลสุขภาพของคุณมากไปหรือไม่? คุณคอยสังเกตตนเองมากไปเพียงไร บางวันปวดคอหน่อยก็กลัวจะเป็นกระดูกทับเส้นและลามกลัวจะเป็นอัมพาตท้องร่วงหนึ่งครั้งก็กลัวจะเป็นมะเร็งลำไส้เป็นต้น มีคนจำนวนมากที่ขยันคอยตรวจเชคความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ แต่บางคนก็ไม่ดูแลตัวเองเลยหวังแต่เพียงว่าคอยตรวจเชคร่างกายประจำปีแล้วก็พอ แต่กลับปล่อยตัว

ถ้าจะถามผมหรือเอาแบบผม ผมก็ว่าเป็นแบบกลางๆ นั้นดีที่สุด ดูแลสุขภาพตัวเองตามสมควรด้วยการออกกำลังให้เพียงพอและสม่ำเสมอ ไม่หักโหมเกินไปตามความเหมาะสมของอายุ ระวังน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ ดื่มก็พอประมาณ พักผ่อนให้เพียงพอ อย่าไปเชื่อว่าแก่แล้วนอนน้อยเป็นอันขาด ยานั้นกินน้อยที่สุดดีที่สุด ส่วนจะเชคปอดและหัวใจกับเจาะเลือดบางตัวปีละครั้งก็ไม่เสียหายอะไรและไม่แพงมาก

ประเภทตึงเกินไปด้วยการงดอาหารมัน อาหารหวาน งดอาหารโปรตีนสูงพวกเนื้อสัตว์ งดไขมัน งดไก่ งดปลาเพราะตอนนี้มีข่าวว่าปลาเป็นพิษ งดกาแฟ งดผักเพราะจะมีสารพิษ ผมก็ไม่ทราบว่าคุณภาพชีวิตอย่างนั้นจะอยู่ไปถึงร้อยปีไปทำไม ขอฝากไว้ลองคิดดูแล้วกันครับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 : พ.ศ. 2546
จำนวน 2,000 เล่ม
พิมพ์ที่ : บริษัท บพิธการพิมพ์ จำกัด
70 ถนนราชบพิธ เขตพระนคร
กรุงเทพฯ 10200
โทร. 0-2222-5555 0-2221-9781
โทรสาร : 0-2221-6433

เขียนให้คิด นพ.ดำรงค์ ธนะชานันท์

ดอกบัว : สีน้ำโดย นพ.ดำรงค์ ธนะชานันท์





ISBN 974-345-202-8

100 /.